

厚生労働行政推進調査事業費（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）
「健康日本21（第三次）の推進及び進捗評価のための研究」班

健康日本21（第三次）「アクションプラン研修会」

第1回：ガイドラインからアクションへ

＜身体活動・運動＞

井上 茂

東京医科大学 医学部 公衆衛生学分野・教授

健康日本21（第三次）研究班 アクションプラン研修会

COI開示

発表者：井上茂（東京医科大学公衆衛生学分野）

演題名：ガイドラインからアクションへ：身体活動・運動

本講演は厚生労働行政推進調査事業費「健康日本21（第三次）の推進及び進捗評価のための研究（25F2001）」による研究成果にもとづいて行います。内容に関連して、発表者に開示すべきCOI関係にある企業などはありません

内容

- **健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023**
- ツールの紹介
 - 歩数アップのポイント：場面別に考える
 - 運動習慣確立のポイント
 - アクティブガイド
- まとめ

我が国における健康づくり運動と身体活動基準の変遷

健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

令和6年1月
健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂
に関する検討会

S53～
第1次国民健康づくり

1978

身体活動基準に関する動き

S63～
第2次国民健康づくり
アクティブ80ヘルスプラン

1988

H1 健康づくりのための運動所要量
H5 健康づくりのための運動指針

- ・運動による疾患リスクの軽減
- ・運動強度、運動所要量の設定

H12～
第3次国民健康づくり
健康日本21

2000

【目標指標】
歩数
運動習慣者
など

H18
健康づくりのための運動基準2006
健康づくりのための運動指針2006
〈エクササイズガイド2006〉

- ・生活習慣病予防、一次予防の観点を重視
- ・身体活動量・運動量の基準値

H25～
第4次国民健康づくり
健康日本21(第二次)

2013

H25
健康づくりのための身体活動基準2013
健康づくりのための身体活動指針
〈アクティブガイド〉

- ・ライフステージ（成人～高齢者）に応じた基準設定
- ・指針の認知度向上・普及啓発の強化

R6～
第5次国民健康づくり
健康日本21(第三次)

2024

改訂
R5
健康づくりのための身体活動基準2023（仮称）
健康づくりのための身体活動指針2023（仮称）
〈アクティブガイド〉

目次

1. はじめに.....	1
(1) 健康づくりにおける身体活動・運動の意義.....	1
(2) 身体活動基準改訂の主旨.....	2
(3) 身体活動・運動の概念について.....	3
2. 「健康日本 21（第三次）」の目標と本ガイドの活用方策について.....	4
(1) 「健康日本 21（第三次）」における身体活動・運動分野の目標.....	4
(2) 本ガイドの活用方策.....	5
3. 身体活動・運動に関する推奨事項.....	6
・本ガイドの推奨事項の概要について.....	7
(1) 成人版.....	9
(2) こども版.....	11
(3) 高齢者版.....	13
4. 身体活動・運動に関する参考情報.....	15
(1) 筋力トレーニングについて.....	17
(2) 働く人が職場で活動的に過ごすためのポイント.....	19
(3) 慢性疾患（高血圧、2型糖尿病、脂質異常症、変形性膝関節症）を有する人の 身体活動のポイント.....	23
(4) 身体活動・運動を安全に行うためのポイント.....	25
(5) 身体活動による疾患等の発症予防・改善のメカニズム.....	29
(6) 全身持久力（最高酸素摂取量）について.....	31
(7) 身体活動支援環境について.....	33
(8) 身体活動とエネルギー・栄養素について.....	35
5. おわりに.....	37
6. 参考.....	38
・生活活動・運動メッツ表一覧.....	39
・身体活動に関する国際的な動向.....	41
・その他の関連情報について.....	42
・「健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会」構成員名簿.....	43
・「健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会」開催経緯.....	44

・改定の背景
・重要な概念（身体活動・活動強度）
・健康日本21との関係、等

推奨事項（メイン）
成人・高齢者・こども

参考情報

推奨事項（成人版、こども版、高齢者版）

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

RECOMMENDATION 1

成人版

推奨事項

- 個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組み、今よりも少しでも多く身体を動かす。
- 強度が3メッツ以上の身体活動（週23メッツ・時以上）を行うことを推奨する。具体的には、歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上行うことを推奨する（1日約8,000歩以上に相当）。
- 強度が3メッツ以上の運動（週4メッツ・時以上）を行うことを推奨する。具体的には、息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上行うことを推奨する。
- 筋力トレーニングを週2～3日行うことを推奨する（週4メッツ・時の運動に含めてよい）。
- 座位行動（座りっぱなし）の時間が長くなりすぎないように注意する（立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす）。

1 推奨事項と具体例の説明

- 身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動のことです。身体活動は、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う「生活活動」と、健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に実施される「運動」の2種類に分類されます。
- メッツとは、身体活動の強度を表し、安静座位時を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標です。歩行の強度は、3メッツに相当します。メッツ・時とは、メッツに身体活動時間を乗じた活動量の単位です。
- 3メッツ以上の身体活動・運動として、例えば毎日60分歩けば、ほぼ週23メッツ・時に相当します。60分の歩行は約6,000歩に相当します。また、3メッツ未満の（家事などの）生活活動は1日約2,000歩に相当します。このため、1日の合計は約8,000歩となります。
- 筋力トレーニングについての詳細は、「筋力トレーニングについて」を参照してください。
- 座位行動とは、座位や臥位の状態で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての覚醒中の行動で、例えば、デスクワークをすることや、座ったり寝こんだ状態でテレビやスマートフォンを見ることなどが含まれます。

2 科学的根拠

- 推奨値については、成人を対象にしたコホート研究をレビューした結果¹⁾、生活習慣病発症予防に効果のある身体活動量の下限値が週19メッツ・時から週26メッツ・時の間に分布しており、その平均値が週23メッツ・時であること、及び日本人を対象とした研究に限ったメタ解析²⁾においても、週22.5メッツ・時より多い人で効果が期待できると確認されたため、身体活動量の推奨値を週23メッツ・時としています。また、運動については、生活習慣病発症予防に効果のある運動量の下限値が週2メッツ・時から週10メッツ・時の間に分布していたことから、その平均値である週4メッツ・時を運動量の推奨値としています。本ガイド策定に向けて最新の研究をレビューしたところ、過去のレビュー結果と同様の傾向を確認したことから、推奨値の変更は必要ないと判断しました。
- 身体活動と生活習慣病発症や死亡リスクの間には、身体活動量が多いほど、疾患発症や死亡リスクが低いという関係がみられ、特に週23メッツ・時程度までは大きなリスク低下が期待できます³⁾（図1）。また、1日あたり10分の身体活動を増やすことで、生活習慣病発症や死亡リスクが約3%低下すると推測されています^{3,4)}。また、運動量と生活習慣病発症や死亡リスクとの間にも同様の関係がみられ、週4メッツ・時を満たした場合、生活習慣病発症や死亡のリスクが約10%低くことが示されています³⁾。「やりすぎ」の身体活動量はまだ明らかではありませんが、怪我や体調に注意して無理をしないことが大切です。
- 座位時間と死亡リスクの関係を検討した34件のコホート研究のメタ解析では⁵⁾、座位時間の増加に伴い死亡リスクが増加することが報告されています（図2）。一方、1日60分以上の中強度以上の身体活動によって、座位行動による

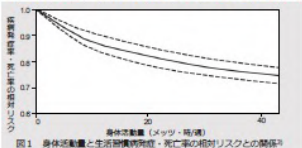


図1 身体活動量と生活習慣病発症・死亡リスクの相対リスクとの関係³⁾

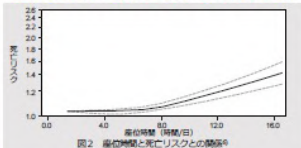


図2 座位時間と死亡リスクとの関係⁵⁾

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

RECOMMENDATION 2

こども版

推奨事項

- 身体を動かす時間が少ないこどもには、何らかの身体活動を少しでも行うことを推奨する。（参考）WHO「身体活動及び座位行動に関するガイドライン（2020年）」では、次のようなことが推奨されている。
 - こどもは、中強度以上（3メッツ以上）の身体活動（主に有酸素性身体活動）を1日60分以上行う。
 - 高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う。
 - 座りっぱなしの時間、特にスクリーンタイム（テレビ視聴やゲーム、スマートフォンの利用など）を減らす。
- 激しすぎる運動やオーバーユース（使いすぎ）に注意する。

1 推奨事項と具体例の説明

- 身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動のことです。スポーツ、体育の授業やスポーツクラブでの運動など、健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に実施される活動である「運動」と、日常生活での通学や家事のお手伝いなどの「生活活動」を含みます。
- 有酸素性身体活動とは、酸素を使い体内の糖質・脂質をエネルギー源とする、筋肉への負担が比較的小さい活動を指します。
- メッツとは、身体活動の強度を表し、安静座位時を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標です。3メッツの強度の身体活動は、少し息が上がるくらいの強度です。中強度とは3～5.9メッツ、高強度とは6メッツ以上の強度のことです。
- 座位行動とは、座位や臥位の状態で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての覚醒中の行動で、スクリーンタイムとは、テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前を通ずる時間のことを指します。

2 科学的根拠

- 身体活動は、体力（全身持久力、筋力）、心血管代謝機能（血圧、脂質代謝、血糖値、インスリン抵抗性）、骨の健康、認知機能、メンタルヘルスを向上させるとともに肥満を改善するなどの効果があります。
- 特に、中強度以上の身体活動量の増加は、全身持久力、筋力の向上、心血管代謝機能及び骨の健康と関連します。また、中強度以上の身体活動は、認知機能やメンタルヘルスの向上に効果があります。さらに、身体活動は、健康的な体重管理に効果があります。
- 身体活動と健康の関係は、身体活動の種類や場面によって異なりますか？
- 中強度の有酸素性身体活動は全身持久力を向上させ、ジャンプなどの筋力への負担が比較的大きい動きを伴う活動は筋力を高めることが示されています。具体的には、これまでのガイドラインでは、筋肉や骨を強化する活動を週3日以上実施することが推奨されています。

座位行動

座位行動と健康には関係がありますか？

- 座りすぎは肥満の増加や体力低下、社会的な行動への不応、また睡眠時間の減少と関連しています。具体的には、長時間の座位行動は、体力・全身持久力の低下と関係していること、また長時間のスクリーンタイム（デ

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

RECOMMENDATION 3

高齢者版

推奨事項

- 個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組み、今よりも少しでも多く身体を動かす。
- 強度が3メッツ以上の身体活動（週15メッツ・時以上）を行うことを推奨する。具体的には、歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を1日40分以上行うことを推奨する（1日約6,000歩以上に相当）。
- 上記の強度、推奨値に満たなくとも、少しでも身体活動を行うことを推奨する。
- 体力のある高齢者では成人と同量（週23メッツ・時以上）の身体活動を行うことで、さらなる健康増進効果が期待できる。
- 筋力・バランス・柔軟性など多要素な運動を週3日以上行うことを推奨する。
- 筋力トレーニングを週2～3日行うことを推奨する（多要素な運動に含めてよい）。
- 特に身体機能が低下している高齢者については、安全に配慮し、転倒等に注意する。
- 座位行動（座りっぱなし）の時間が長くなりすぎないように注意する（立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす）。

1 推奨事項と具体例の説明

- 身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動のことです。身体活動は、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う「生活活動」と健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に実施される「運動」の2種類に分類されます。
- メッツとは、身体活動の強度を表し、安静座位時を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標です。歩行の強度は、3メッツに相当します。メッツ・時とは、メッツに身体活動時間を乗じた活動量の単位です。
- 3メッツ以上の身体活動・運動として、例えば毎日40分歩けば（ほぼ週15メッツ・時に相当します。40分の歩行は約4,000歩に相当します。また、3メッツ未満の生活活動（家事など）は約2,000歩に相当します。このため、1日の合計は約6,000歩となります）。
- 多要素な運動には、サーキットトレーニングのような有酸素運動、筋力トレーニング、バランス運動などを組み合わせて実施する運動や、体操やダンス、ラジオ体操、ヨガなどの多様な動きを伴う運動が含まれます。
- 筋力トレーニングの詳細は、「筋力トレーニングについて」を参照してください。
- 座位行動とは、座位や臥位の状態で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての覚醒中の行動で、例えば、デスクワークをすることや、座ったり寝こんだ状態でテレビやスマートフォンを見ることなどが含まれます。

2 科学的根拠

- 「健康づくりのための身体活動基準2013」においては、高齢者を対象にしたコホート研究をレビューした結果を踏まえ、強度を問わず身体活動（週10メッツ・時以上）を推奨する旨が示されています¹⁾。本ガイド策定に向けたアンブレラレビューの結果²⁾、強度が3メッツ以上の身体活動を週15メッツ・時以上行う高齢者は、身体活動量が少ない人よりも死亡リスクが約30%程度低下することが示されたことや、高齢者の現状の身体活動量を踏まえて推奨値を週15メッツ・時に変更しました。
- 推奨値（週15メッツ・時）を達成しないような少しの身体活動を行った場合でも、身体活動をほとんど行わない場合と比較すると死亡率は低下します。むしろ、身体活動の少ない人ほど、少しの身体活動で大きな健康増進効果が期待できます。
- また、身体活動と認知機能に関するアンブレラレビュー^{3,4)}により、有酸素性身体活動は認知機能低下を予防する

可能性があることが確認されています。

- 推奨値を超える身体活動であっても、さらなる健康増進効果を得られる可能性があります。体力のある高齢者では成人と同量の週23メッツ・時を目標にしましょう。「やりすぎ」の身体活動量はまだ明らかではありませんが、怪我や体調に注意して無理をしないことが大切です。

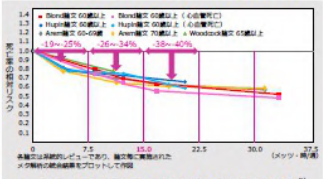


図3 高齢者における身体活動量が死亡リスクと心血管疾患発症との関係²⁾

A4判2ページの形式

推奨事項

1. 推奨事項と具体例の説明
2. 科学的根拠
3. 現状
4. 取り組むべきことは何か
5. Q&A

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

RECOMMENDATION 1

成人版

推奨事項

- 個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む。今よりも少しでも多く身体を動かす。
- 強度が3メッツ以上の身体活動を通23メッツ・時以上行うことを推奨する。具体的には、歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を一1日60分以上行うことを推奨する（1日約8,000歩以上に相当）。
- 強度が3メッツ以上の運動を通4メッツ・時以上行うことを推奨する。具体的には、息が弾み汗をかく程度の運動を通60分以上行うことを推奨する。
- 筋力トレーニングを通2〜3日行うことを推奨する（週4メッツ・時の運動に含めてよい）。
- 座位行動（座りっぱなし）の時間が長くなりすぎないように注意する（立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないよう、少しでも身体を動かす）。

1 推奨事項と具体例の説明

- 身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動のことです。身体活動は、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う「生活活動」と、健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的を実施される「運動」の2種類に分類されます。
- メッツとは、身体活動の強度を表し、安静座位時を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標です。歩行の強度は、3メッツに相当します。メッツ・時とは、メッツに身体活動時間を乗じた活動量の単位です。
- 3メッツ以上の身体活動・運動として、例えば毎日60分歩けば、ほぼ週23メッツ・時に相当します。60分の歩行は約6,000歩に相当します。また、3メッツ未満の（家事などの）生活活動は1日約2,000歩に相当します。このため、1日の合計は約8,000歩となります。
- 筋力トレーニングについての詳細は、「筋力トレーニングについて」を参照してください。
- 座位行動とは、座位や臥位の状態で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての覚醒中の行動で、例えば、デスクワークをすることや、座ったり寝こんだ状態でテレビやスマートフォンを見ることなどがあります。

2 科学的根拠

- 推奨値については、成人を対象にしたコホート研究をレビューした結果¹⁾、生活習慣病発症予防に効果のある身体活動量の下限値が週19メッツ・時から週26メッツ・時の間に分布しており、その平均値が週23メッツ・時であること、及び日本人を対象とした研究に用いたメタ解析²⁾においても、週22.5メッツ・時より多い人で効果が期待できると確認されたため、身体活動量の推奨値を週23メッツ・時としています。また、運動については、生活習慣病発症予防に効果のある運動量の下限値が週2メッツ・時から週10メッツ・時の間に分布していたことから、その平均値である週4メッツ・時を運動量の推奨値としています。本ガイド策定に向けて最新の研究をレビューしたところ、過去のレビュー結果と同様な傾向を確認したことから、推奨値の変更は必要ないと判断しました。
- 身体活動と生活習慣病発症や死亡リスクの間には、身体活動量が多いほど、疾患発症や死亡リスクが低いという関係がみられ、特に週23メッツ・時程度までは大きなリスク低下が期待できます³⁾（図1）。また、1日あたり10分の身体活動を増やすことで、生活習慣病発症や死亡リスクが約3%低下すると推測されています³⁻⁵⁾。また、運動量と生活習慣病発症や死亡リスクとの間にも同様の関係がみられ、週4メッツ・時を満たす場合、生活習慣病発症や死亡のリスクが約10%低いことが示されています³⁾。「やりすぎ」の身体活動量はまだ明らかではありませんが、怪我や体調に注意して無理をしないことが大切です。
- 座位時間と死亡リスクの関係を検討した34件のコホート研究のメタ解析では⁶⁾、座位時間の増加に伴い死亡リスクが増加することが報告されています（図2）。一方、1日60分以上の中強度以上の身体活動によって、座位行動による

図1 身体活動量と生活習慣病発症・死亡リスクとの関係³⁾

図2 座位時間と死亡リスクとの関係⁶⁾

成人版

死亡リスクの低下が期待できることや⁷⁾、長時間の座位行動をできる限り頻りに（例えば、30分ごとに）中断（ブレイク）することが、食後血糖値や中性脂肪、インスリン抵抗性などの心血管代謝疾患のリスク低下に重要であることも報告されています⁸⁾。また、強度を問わず、少しでも身体を動かすことが健康により影響を及ぼすことが報告されています⁹⁾。立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないよう、少しでも身体を動かすことを推奨します。

3 現状

- 国民健康・栄養調査では、歩数や運動習慣についての調査を長年にわたり実施しています。令和元年の調査結果¹⁰⁾において、20歳以上の歩数の平均値±標準偏差は6,278±4,231歩/日（男性：6,793±4,564歩/日、女性：5,832±3,863歩/日）でした。歩数の経年変化をみると、男女ともに年々低下傾向にあることが示されています（図3）。また、運動習慣については、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人の割合（20歳以上）は28.7%（男性：33.4%、女性：25.1%）でした。
- 座位行動は新しい概念であり、現時点では歩数や運動習慣のような経年変化の調査はありませんが、平成25年の国民健康・栄養調査¹¹⁾によると、平日1日の総座位時間に関して8時間以上と回答した男性は38%、女性は33%もいることが明らかになりました（図4）。世界20カ国における平日の総座位時間を調査した研究でも、日本人の総座位時間は世界的にみてかなり長いことが報告されています¹²⁾。

4 取り組むべきことは何か

- 個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組むことが重要です。
- 推奨事項である「3メッツ以上の身体活動を通23メッツ・時以上」は、一般の方にとって理解しにくい可能性があるため、概ねこの推奨事項に相当する「1日60分以上の身体活動」「1日8,000歩以上」を推奨しましょう。これにより、長時間の座位行動が健康に及ぼすリスクも併せて低下する可能性があります。
- すべての人に対して、少しでも座位時間を減らし、現在の身体活動量を少しでも増やすことを推奨しましょう。運動だけでなく、家事や仕事などの生活場面でも、身体を動かすことを勧めましょう。例えば、家事（買い物・洗濯・掃除）や、通勤（自転車・徒歩通勤）などで身体活動を増やすことができます。また、家事や仕事のすきま時間に体操などで身体を動かすことも効果的です。

5 よくある疑問と回答（Q&A）

Q 1日60分の身体活動で「120分以上継続しなければ効果が無い」などの最低継続時間や「週3回以上実施しなければ効果が無い」などの最低実施頻度が必要なのでしょうか？

A ありません。短い時間の積み重ねでも健康増進効果は得られます³⁻⁵⁾。また、週に1回でも健康増進効果があることが報告されています⁹⁾。

Q 健康のためには、成人であれば必ず推奨事項を満たす必要がありますか？

A ありません。健康増進のために望ましい身体活動量は人それぞれです。推奨事項はあくまでも目安と考えてください。

with mortality? A harmonized meta-analysis of data from more than 1 million men and women. Lancet. 2016; 388: 1302-1310.

8. Loh R, Stamatakis E, Fokkema D, et al. Effects of interrupting prolonged sitting with physical activity breaks on blood glucose, insulin and triacylglycerol measures: A systematic review and meta-analysis. Sports Med. 2020; 50: 295-330.

9. Fozzard E, Engvall T, Berger W. Health Benefits of Light-Intensity Physical Activity: A Systematic Review of Accelerometer Data of the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES). Sports Med. 2017; 47(9): 1769-1793.

10. 厚生労働省. 令和元年国民健康・栄養調査結果.

11. 厚生労働省. 平成25年国民健康・栄養調査結果.

12. Bauman A, Alwanth BE, Sallis JF, et al. The descriptive epidemiology of sitting: A 20-country comparison using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Am J Prev Med 2011; 41(2): 228-235.

13. Okada K, Hayashi T, Tsunuma K, et al. Leisure-time physical activity at weekends and the risk of Type 2 diabetes mellitus in Japanese men: the Osaka Health Survey. Diabet Med 2000; 17(1): 53-58.

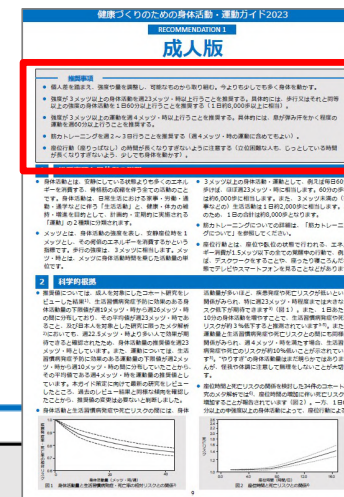
健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

10

・推奨事項

1. 推奨事項と具体例の説明
2. 科学的根拠
3. 現状
4. 取り組むべきことは何か
5. Q&A

推奨事項



推奨事項

- 個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む。今よりも少しでも多く身体を動かす。
- 強度が3メッツ以上の身体活動を週23メッツ・時以上行うことを推奨する。具体的には、歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上行うことを推奨する（1日約8,000歩以上に相当）。
- 強度が3メッツ以上の運動を週4メッツ・時以上行うことを推奨する。具体的には、息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上行うことを推奨する。
- 筋力トレーニングを週2～3日行うことを推奨する（週4メッツ・時の運動に含めてもよい）。
- 座位行動（座りっぱなし）の時間が長くなりすぎないように注意する（立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす）。

1 推奨事項と具体例の説明

・推奨事項

1. 推奨事項と具体例の説明
2. 科学的根拠
3. 現状
4. 取り組むべきことは何か
5. Q&A

推奨事項と具体例の説明

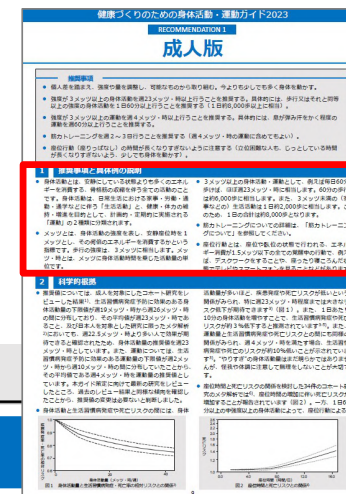
が長くなりすぎないよう、少しでも身体を動かす)。

1 推奨事項と具体例の説明

- 身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動のことです。身体活動は、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う「生活活動」と、健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的の実施される「運動」の2種類に分類されます。
- メッツとは、身体活動の強度を表し、安静座位時を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標です。歩行の強度は、3メッツに相当します。メッツ・時とは、メッツに身体活動時間を乗じた活動量の単位です。

2 科学的根拠

- 3メッツ以上の身体活動・運動として、例えば毎日60分歩けば、ほぼ週23メッツ・時に相当します。60分の歩行は約6,000歩に相当します。また、3メッツ未満の（家事などの）生活活動は1日約2,000歩に相当します。このため、1日の合計は約8,000歩となります。
- 筋力トレーニングについての詳細は、「筋力トレーニングについて」を参照してください。
- 座位行動とは、座位や臥位の状態で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての覚醒中の行動で、例えば、デスクワークをすることや、座ったり寝ころんだ状態でテレビやスマートフォンを見ることなどがあります。



身体活動・運動に関する参考情報

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

INFORMATION

筋力トレーニングについて

●ポイント

- 筋力トレーニングは、心臓、呼吸器系などの機能を向上させ、骨密度を増加させる効果がある。
- 筋力トレーニングは、年齢に関係なく、誰でも行うことができる。
- 筋力トレーニングは、日常生活での動作（歩行、階段の昇降など）に役立つ。
- 筋力トレーニングは、認知機能の向上に役立つ。
- 筋力トレーニングは、睡眠の質を向上させる。
- 筋力トレーニングは、ストレスを軽減する。
- 筋力トレーニングは、体重管理に役立つ。
- 筋力トレーニングは、怪我の予防に役立つ。

●筋力トレーニングの種類

筋力トレーニングには、自重トレーニングとウェイトトレーニングの2種類がある。自重トレーニングは、自分の体重を利用して行うトレーニングで、スクワット、プッシュアップ、プランクなどが代表的である。ウェイトトレーニングは、ダンベル、バーベル、マシンなどを用いて行うトレーニングで、筋肉をより強く鍛えることができる。

●筋力トレーニングの頻度

筋力トレーニングは、週2回以上行うことが推奨されている。ただし、初心者は週1回から始めることも可能である。筋力トレーニングを行う日は、十分な休息をとることが重要である。

●筋力トレーニングの強度

筋力トレーニングの強度は、自分の体力に合わせて設定することが重要である。初心者は、軽めの強度から始め、徐々に強度を上げていくことがよい。

●筋力トレーニングの安全

筋力トレーニングを行う際は、正しい姿勢とフォームを心がけることが重要である。また、十分なウォームアップとクールダウンを行うことも大切である。

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

INFORMATION

働く人が職場で活動的に過ごすためのポイント

●ポイント

- 働く人が職場で活動的に過ごすためには、職場環境を整えることが重要である。
- 働く人は、職場での活動的な姿勢を心がけることが重要である。
- 働く人は、職場での活動的な時間を確保することが重要である。
- 働く人は、職場での活動的な方法を工夫することが重要である。
- 働く人は、職場での活動的な意識を高めることが重要である。

●職場環境の整備

職場環境を整えることは、働く人が活動的に過ごすための重要なポイントである。具体的には、職場の照明、音響、温度、湿度などを適切に調整することが重要である。また、職場のレイアウトを工夫し、活動的な姿勢を促すことも大切である。

●活動的な姿勢の心がけ

働く人は、職場での活動的な姿勢を心がけることが重要である。具体的には、姿勢を正しく保ち、肩、首、腰の負担を軽減することが大切である。また、活動的な動作を心がけることも大切である。

●活動的な時間の確保

働く人は、職場での活動的な時間を確保することが重要である。具体的には、休憩時間を利用して活動的な動作を行うことが大切である。また、活動的な時間を確保するために、職場での活動的な時間を確保することも大切である。

●活動的な方法の工夫

働く人は、職場での活動的な方法を工夫することが重要である。具体的には、活動的な動作を工夫し、活動的な時間を確保することが大切である。また、活動的な方法を工夫するために、職場での活動的な方法を工夫することも大切である。

●活動的な意識の向上

働く人は、職場での活動的な意識を高めることが重要である。具体的には、活動的な意識を高め、活動的な姿勢を心がけることが大切である。また、活動的な意識を高めるために、職場での活動的な意識を高めることも大切である。

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

INFORMATION

慢性疾患を有する人の身体活動のポイント

(高血圧、2型糖尿病、脂質異常症、慢性腎臓疾患)

●ポイント

- 慢性疾患を有する人は、身体活動を始める前に医師の指導を受けることが重要である。
- 慢性疾患を有する人は、身体活動の強度を適切に設定することが重要である。
- 慢性疾患を有する人は、身体活動の頻度を適切に設定することが重要である。
- 慢性疾患を有する人は、身体活動の方法を適切に設定することが重要である。
- 慢性疾患を有する人は、身体活動の安全を確保することが重要である。

●慢性疾患と身体活動

慢性疾患を有する人は、身体活動を始める前に医師の指導を受けることが重要である。慢性疾患を有する人は、身体活動の強度を適切に設定することが重要である。慢性疾患を有する人は、身体活動の頻度を適切に設定することが重要である。慢性疾患を有する人は、身体活動の方法を適切に設定することが重要である。慢性疾患を有する人は、身体活動の安全を確保することが重要である。

●高血圧と身体活動

高血圧を有する人は、身体活動を始める前に医師の指導を受けることが重要である。高血圧を有する人は、身体活動の強度を適切に設定することが重要である。高血圧を有する人は、身体活動の頻度を適切に設定することが重要である。高血圧を有する人は、身体活動の方法を適切に設定することが重要である。高血圧を有する人は、身体活動の安全を確保することが重要である。

●2型糖尿病と身体活動

2型糖尿病を有する人は、身体活動を始める前に医師の指導を受けることが重要である。2型糖尿病を有する人は、身体活動の強度を適切に設定することが重要である。2型糖尿病を有する人は、身体活動の頻度を適切に設定することが重要である。2型糖尿病を有する人は、身体活動の方法を適切に設定することが重要である。2型糖尿病を有する人は、身体活動の安全を確保することが重要である。

●脂質異常症と身体活動

脂質異常症を有する人は、身体活動を始める前に医師の指導を受けることが重要である。脂質異常症を有する人は、身体活動の強度を適切に設定することが重要である。脂質異常症を有する人は、身体活動の頻度を適切に設定することが重要である。脂質異常症を有する人は、身体活動の方法を適切に設定することが重要である。脂質異常症を有する人は、身体活動の安全を確保することが重要である。

●慢性腎臓疾患と身体活動

慢性腎臓疾患を有する人は、身体活動を始める前に医師の指導を受けることが重要である。慢性腎臓疾患を有する人は、身体活動の強度を適切に設定することが重要である。慢性腎臓疾患を有する人は、身体活動の頻度を適切に設定することが重要である。慢性腎臓疾患を有する人は、身体活動の方法を適切に設定することが重要である。慢性腎臓疾患を有する人は、身体活動の安全を確保することが重要である。

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

INFORMATION

身体活動・運動を安全に行うためのポイント

●ポイント

- 身体活動・運動を安全に行うためには、適切な準備運動を行うことが重要である。
- 身体活動・運動を安全に行うためには、適切な服装・靴を履くことが重要である。
- 身体活動・運動を安全に行うためには、適切な水分補給を行うことが重要である。
- 身体活動・運動を安全に行うためには、適切な休憩時間を守ることを重要である。
- 身体活動・運動を安全に行うためには、適切な安全対策を行うことが重要である。

●準備運動

身体活動・運動を始める前は、適切な準備運動を行うことが重要である。準備運動は、筋肉をほぐし、心拍数を上げて、身体を活動的な状態にさせることが大切である。

●服装・靴

身体活動・運動をする際は、適切な服装・靴を履くことが重要である。服装は、動きやすいものを選び、靴は、足に合っているものを選び、安全対策を講ずることが大切である。

●水分補給

身体活動・運動をする際は、適切な水分補給を行うことが重要である。水分補給は、脱水を防ぎ、身体を活動的な状態にさせることが大切である。

●休憩時間

身体活動・運動をする際は、適切な休憩時間を守ることを重要である。休憩時間は、身体を休息させ、疲労を軽減することが大切である。

●安全対策

身体活動・運動をする際は、適切な安全対策を行うことが重要である。安全対策は、怪我を防ぎ、身体を活動的な状態にさせることが大切である。

- 筋力トレーニングについて
- 働く人が職場で活動的に過ごすためのポイント
- 慢性疾患を有する人の身体活動のポイント
- 身体活動・運動を安全に行うためのポイント
- 身体活動による疾患等の発症予防・改善のメカニズム

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

INFORMATION

身体活動による疾患等の発症予防・改善のメカニズム

●ポイント

- 身体活動による疾患等の発症予防・改善のメカニズムは、身体活動によるエネルギー消費の増加、代謝機能の向上、免疫機能の向上などによって説明される。
- 身体活動による疾患等の発症予防・改善のメカニズムは、身体活動による血圧の低下、血糖値の低下、脂質代謝の向上などによって説明される。
- 身体活動による疾患等の発症予防・改善のメカニズムは、身体活動による認知機能の向上、睡眠の質の向上などによって説明される。

●身体活動とエネルギー消費

身体活動による疾患等の発症予防・改善のメカニズムは、身体活動によるエネルギー消費の増加によって説明される。身体活動を行うことで、エネルギー消費が増加し、代謝機能が向上する。これにより、血圧、血糖値、脂質代謝などが改善される。

●身体活動と代謝機能

身体活動による疾患等の発症予防・改善のメカニズムは、身体活動による代謝機能の向上によって説明される。身体活動を行うことで、代謝機能が向上し、血圧、血糖値、脂質代謝などが改善される。

●身体活動と免疫機能

身体活動による疾患等の発症予防・改善のメカニズムは、身体活動による免疫機能の向上によって説明される。身体活動を行うことで、免疫機能が向上し、認知機能、睡眠の質などが改善される。

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

INFORMATION

全身持久力（最高酸素摂取量）について

●ポイント

- 全身持久力（最高酸素摂取量）は、身体活動の強度と持続性を示す指標である。
- 全身持久力（最高酸素摂取量）は、年齢、性別、体格などによって異なる。
- 全身持久力（最高酸素摂取量）は、身体活動によるエネルギー消費の増加によって向上する。

●全身持久力とエネルギー消費

全身持久力（最高酸素摂取量）は、身体活動の強度と持続性を示す指標である。全身持久力（最高酸素摂取量）は、年齢、性別、体格などによって異なる。全身持久力（最高酸素摂取量）は、身体活動によるエネルギー消費の増加によって向上する。

●全身持久力と年齢

全身持久力（最高酸素摂取量）は、年齢によって異なる。全身持久力（最高酸素摂取量）は、年齢が上がるにつれて低下する傾向がある。

●全身持久力と性別

全身持久力（最高酸素摂取量）は、性別によって異なる。全身持久力（最高酸素摂取量）は、男性の方が女性よりも高い傾向がある。

●全身持久力と体格

全身持久力（最高酸素摂取量）は、体格によって異なる。全身持久力（最高酸素摂取量）は、体格が大きいほど高い傾向がある。

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

INFORMATION

身体活動支援環境について

●ポイント

- 身体活動支援環境とは、身体活動を安全に行うための環境を整えることを指す。
- 身体活動支援環境は、職場、学校、地域などによって異なる。
- 身体活動支援環境は、身体活動を安全に行うための環境を整えることが重要である。

●職場での身体活動支援環境

職場での身体活動支援環境とは、職場での身体活動を安全に行うための環境を整えることを指す。職場での身体活動支援環境は、職場の照明、音響、温度、湿度などを適切に調整することが重要である。

●学校での身体活動支援環境

学校での身体活動支援環境とは、学校での身体活動を安全に行うための環境を整えることを指す。学校での身体活動支援環境は、学校の施設、設備、教員の指導などを適切に調整することが重要である。

●地域での身体活動支援環境

地域での身体活動支援環境とは、地域での身体活動を安全に行うための環境を整えることを指す。地域での身体活動支援環境は、地域の施設、設備、住民の意識などを適切に調整することが重要である。

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

INFORMATION

身体活動とエネルギー・栄養素について

●ポイント

- 身体活動とエネルギー・栄養素は、身体活動を安全に行うための重要な要素である。
- 身体活動とエネルギー・栄養素は、年齢、性別、体格などによって異なる。
- 身体活動とエネルギー・栄養素は、身体活動を安全に行うための環境を整えることが重要である。

●身体活動とエネルギー

身体活動とエネルギーは、身体活動を安全に行うための重要な要素である。身体活動を行うことで、エネルギー消費が増加し、代謝機能が向上する。これにより、血圧、血糖値、脂質代謝などが改善される。

●身体活動と栄養素

身体活動と栄養素は、身体活動を安全に行うための重要な要素である。身体活動を行うことで、栄養素の消費が増加し、代謝機能が向上する。これにより、血圧、血糖値、脂質代謝などが改善される。

●エネルギーと栄養素

エネルギーと栄養素は、身体活動を安全に行うための重要な要素である。エネルギーと栄養素は、年齢、性別、体格などによって異なる。エネルギーと栄養素は、身体活動を安全に行うための環境を整えることが重要である。

《健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 推奨事項一覧》

全体的方向性

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む
今よりも少しでも多く身体を動かす

対象者※1	身体活動※2（＝生活活動※3＋運動※4）		座位行動※6
高齢者	<p>歩行又はそれと同等以上の （3メッツ以上の強度の）</p> <p>身体活動を 1日40分以上 （1日約6,000歩以上） （＝週15メッツ・時以上）</p>	<p>運動</p> <p>有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニング※5を週2～3日】</p>	<p>座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する</p> <p>（立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす）</p>
成人	<p>歩行又はそれと同等以上の （3メッツ以上の強度の）</p> <p>身体活動を 1日60分以上 （1日約8,000歩以上） （＝週23メッツ・時以上）</p>	<p>運動</p> <p><u>息が弾み汗をかく程度以上の</u> （3メッツ以上の強度の） <u>運動を週60分以上</u> （＝週4メッツ・時以上） 【筋力トレーニングを週2～3日】</p>	
こども （※身体を動かす時間が少ないこどもが対象）	<p>（参考）</p> <ul style="list-style-type: none">・中強度以上（3メッツ以上）の身体活動（主に有酸素性身体活動）を1日60分以上行う・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※7を減らす。		

- ※1 生活習慣、生活様式、環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「こども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。
- ※2 安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する骨格筋の収縮を伴う全ての活動。
- ※3 身体活動の一部で、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動。
- ※4 身体活動の一部で、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に実施する活動。
- ※5 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。
- ※6 座位や臥位の状態で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての覚醒中の行動で、例えば、デスクワークをすることや、座ったり寝ころんだ状態でテレビやスマートフォンを見ること。
- ※7 テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023推奨事項（成人・高齢者）一覧

	成人	高齢者
身体活動	1日8000歩以上 (1日60分以上, 23METs・時/週以上)	1日6000歩以上 (1日40分以上, 15METs・時/週以上)
運動	週60分以上 (4METs・時/週以上)	
筋トレ ^新	週2-3日	週2-3日
多要素な運動 ^新		週3日以上
座位行動 ^新	座位行動（座りっぱなしの時間）が長くなりすぎないように注意する	
全体の方向性	個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む 今より少しでも多く身体を動かす（プラステン/スイッチテン：10分から始めましょう）	

健康日本21（第三次）における身体活動・運動の目標

目標	指標	現状値（令和元年）	目標値（令和14年度）
日常生活における歩数の増加	1日の歩数の平均値	<p>総数 6,278 歩</p> <p>20歳～64歳 男性 7,864 歩 女性 6,685 歩</p> <p>65歳以上 男性 5,396 歩 女性 4,656 歩</p>	<p>総数 7,100 歩</p> <p>20歳～64歳 男性 8,000 歩 女性 8,000 歩</p> <p>65歳以上 男性 6,000 歩 女性 6,000 歩</p> <p>(現状値 × 1.1)</p>
<p>運動習慣者※の増加</p> <p>※ 1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者</p>	運動習慣者の割合	<p>総数 28.7 %</p> <p>20歳～64歳 男性 23.5 % 女性 16.9 %</p> <p>65歳以上 男性 41.9 % 女性 33.9 %</p>	<p>総数 40 %</p> <p>20歳～64歳 上男性 30 % 女性 30 %</p> <p>65歳以上 男性 50 % 女性 50 %</p> <p>(現状値 + 10%)</p>
運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少	1週間の総運動時間が60分未満の児童の割合	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定	
「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくりに取り組む市町村数の増加	まちなかウォークアブル区域を設定している市町村数	<p>73</p> <p>(令和4年12月)</p>	<p>100</p> <p>(令和7年度)</p> <p>32</p>

身体活動ガイドの理解のためのポイント

1. 身体活動の概念：身体活動=運動＋生活活動
2. 身体活動の強さ
3. 小さな変化の効果：スイッチ・テン
4. 座位行動について：時間と中断（ブレイク）
5. 有酸素運動だけではない：筋トレ・多要素な運動

1. 身体活動の概念：身体活動＝運動＋生活活動



「運動習慣」は運動の、「歩数」は生活活動も含めた身体活動全体を対象にした目標

2. 身体活動の強さ：生活活動のメッツ表

メッツ	3メッツ以上の生活活動の例
3.0	普通歩行（平地、67m/分、犬を連れて）、電動アシスト付き自転車に乗る、家財道具の片付け、台所の手伝い、梱包、ギター演奏（立位）
3.3	カーペット掃き、フロア掃き、掃除機、身体の動きを伴うスポーツ観戦
3.5	歩行（平地、75～85m/分、ほとほと速さ、散歩など）、楽に自転車に乗る（8.9km/時）、階段を下りる、軽い荷物運び、車の荷物の積み下ろし、荷づくり、モップがけ、床磨き、風呂掃除、庭の草むしり、車椅子を押す、スクーター（原付）・オートバイの運転
4.0	自転車に乗る（≒16km/時未満、通勤）、階段を上る（ゆっくり）、動物と遊ぶ（歩く/走る、中強度）、高齢者や障害者の介護（身支度、風呂、ベッドの乗り降り）、屋根の雪下ろし
4.3	やや速歩（平地、やや速めに≒93m/分）、苗木の植栽、農作業（家畜に餌を与える）
4.5	耕作、家の修繕
5.0	かなり速歩（平地、速く≒107m/分）、動物と遊ぶ（歩く/走る、活発に）
5.5	シャベルで土や泥をすくう
5.8	こどもと遊ぶ（歩く/走る、活発に）、家具・家財道具の移動・運搬
6.0	スコップで雪かきをする
7.8	農作業（干し草をまとめる、納屋の掃除）
8.0	運搬（重い荷物）
8.3	荷物を上の階へ運ぶ
8.8	階段を上る（速く）

メッツ：活動強度

メッツ・時：活動量（メッツ×時間）

こんな作業をしてみると理解が進むようです

- ・同僚とメッツ表を眺めて、どんな身体活動がどの程度の強度なのか、感想を述べあう
- ・ご自身が1週間で（あるいは毎日）何メッツ・時、身体活動を行っているかを計算してみる：23メッツ・時/週が目標！

生活活動（3メッツ未満）のメッツ表

メッツ	3メッツ未満の生活活動の例
1.8	立位（会話、電話、読書）、皿洗い
2.0	ゆっくりした歩行（平地、非常に遅い＝53m/分未満、散歩または家の中）、料理や食材の準備（立位、 座位）、洗濯、こどもを抱えながら立つ、洗車・ワックスがけ
2.2	こどもと遊ぶ（座位、軽度）
2.3	ガーデニング（コンテナを使用する）、動物の世話、ピアノの演奏
2.5	植物への水やり、こどもの世話、仕立て作業
2.8	ゆっくりした歩行（平地、遅い＝53m/分）、こども・動物と遊ぶ（立位、軽度）

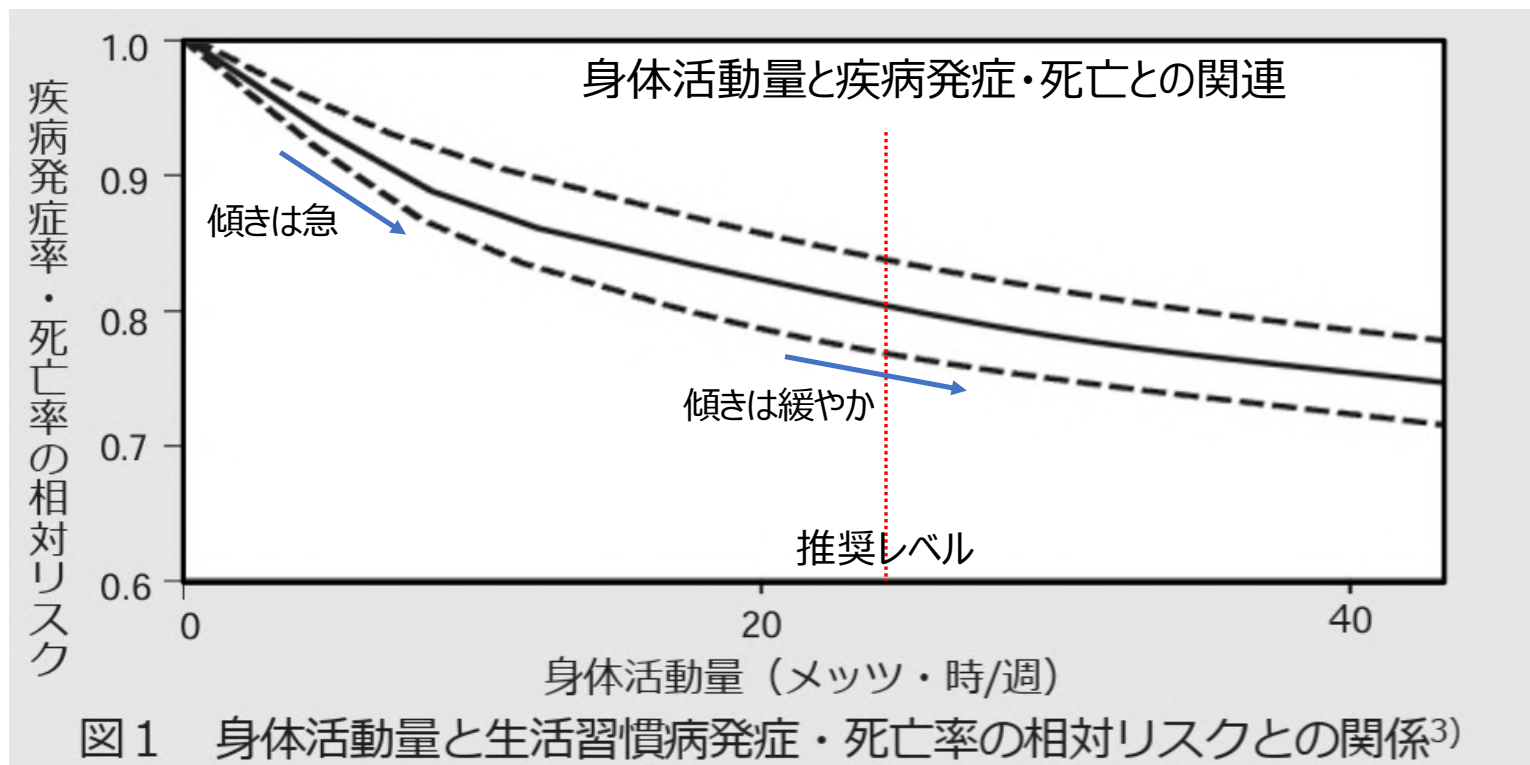
運動のメッツ表

メッツ	3メッツ以上の運動の例
3.0	ボウリング、バレーボール、社交ダンス（ワルツ、サンバ、タンゴ）、ピラティス、太極拳
3.5	自転車エルゴメーター（30～50 ワット）、体操（家で、軽・中等度）、ゴルフ（手引きカートを使って）
3.8	ほとほどの強度で行う筋トレ（腕立て伏せ・腹筋運動）
4.0	卓球、パワーヨガ、ラジオ体操第 1
4.3	やや速歩（平地、やや速めに＝93m/分）、ゴルフ（クラブを担いで運ぶ）
4.5	テニス（ダブルス）、水中歩行（中等度）、ラジオ体操第 2
4.8	水泳（ゆっくりとした背泳）
5.0	かなり速歩（平地、速く＝107m/分）、野球、ソフトボール、サーフィン、バレエ（モダン、ジャズ）、筋トレ（スクワット）
5.3	水泳（ゆっくりとした平泳ぎ）、スキー、アクアビクス
5.5	バドミントン
6.0	ゆっくりとしたジョギング、ウェイトトレーニング（高強度、パワーリフティング、ボディビル）、バスケット ボール、水泳（のんびり泳ぐ）
6.5	山を登る（0～4. 1kg の荷物を持って）
6.8	自転車エルゴメーター（90～100 ワット）
7.0	ジョギング、サッカー、スキー、スケート、ハンドボール
7.3	エアロビクス、テニス（シングルス）、山を登る（約 4. 5～9. 0kg の荷物を持って）
8.0	サイクリング（約 20km/時）、激しい強度で行う筋トレ（腕立て伏せ・腹筋運動）
8.3	ランニング（134m/分）、水泳（クロール、ふつうの速さ、46m/分未満）、ラグビー
9.0	ランニング（139m/分）
9.8	ランニング（161m/分）
10.0	水泳（クロール、速い、69m/分）
10.3	武道・武術（柔道、柔術、空手、キックボクシング、テコンドー）
11.0	ランニング（188m/分）、自転車エルゴメーター（161～200 ワット）

運動（3メッツ未満）のメッツ表2

メッツ	3メッツ未満の運動の例
2.3	ストレッチ
2.5	ヨガ、ビリヤード
2.8	座って行うラジオ体操、楽な強度で行う筋トレ（腹筋運動）

3. 小さな変化の効果



活動量の不足している人ほど、ちょっと頑張ることの効果が大い
(プラス・テン／スイッチ・テン)

4. 座位行動^新

「**座位行動（座りっぱなしの時間）が長くなりすぎないように注意する**」
には2つの意味が含まれている

1. 座位時間を**短くする**
2. 座りっぱなしを**中断（ブレイク）**する

5. 有酸素運動だけではない：筋トレ・多要素な運動

・多要素な運動（マルチコンポーネント運動）

- ・筋力、バランス能力、柔軟性などの**複数の体力要素**を高めることができる運動
 - ・ サーキットトレーニングのように有酸素運動、筋トレ、バランストレーニングなどを組み合わせて実施する運動プログラム
 - ・ 体操やダンス、ラジオ体操、ヨガ、太極拳などの多様な動きを行う運動も含まれる
- ・ 転倒・骨折のリスクの減少

内容

- 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023
- ツールの紹介
 - **歩数アップのポイント**
 - 運動習慣確立のポイント
 - アクティブガイド
- まとめ

元気と健康のために4つの場面で考えて歩数をアップ[®] (スマホ版)

9:30
Gmail
sites.google.com

元気と健康のための
歩数アップ

sw10
スイッチ・デン

BK30
ブレイク・サーティ

無策だし 歩数も知らず 空回り

健診結果が悪くなった

気のせいかな体力も落ちた気がする

無策だし 歩数も知らず 空回り

健診結果が悪くなった

気のせいかな体力も落ちた気がする

9:32
Gmail
sites.google.com

無策だし 歩数も知らず 空回り

健診結果が悪くなった

気のせいかな体力も落ちた気がする

たくさん歩くことならできるはず!と思っただけ

休日 平日

気がついたらもうこんな時間。歩数を増やすのは今日もムリだ……

やみくもに頑張ろうとしてもうまくいかない

いつ、どこを歩けばいい?

そういえば、4つの場面で考えるのがコツだと聞いたな

そもそも自分の歩数さえわかっていなかった

そんなお父さんが今度は見えないくらい

よく笑うようになったしからだも引き締まって

どの場面で歩くことにするか、具体的に考えてみたんだ

9:32
Gmail
sites.google.com

歩数を増やして、**sw10**、**BK30**

「歩数が不足している」とわかっていても、どうしたらよいのかわからない……

そこで、「歩数を増やすコツ：4つの場面で考える」をご紹介します。

どの場面で歩くことにするか具体的に考えて、歩数が多い健康生活を始めてみませんか。

厚生労働科学研究班

歩数を増やすコツは、「具体的に考える」こと

歩数を増やす**4つの場面**

1日の生活を「仕事」「移動」「家庭」「余暇」の4つの場面に分けて振り返り、どのようにスイッチするか具体的に考えることが、歩数を増やすコツです。

あなたはどの場面で歩数を増やしますか?

場面1:仕事 場面2:移動 場面3:家庭 場面4:余暇

どれならできそうですか? **スイッチの例**

- コーヒーブレイクをウォーキングブレイクに
- お昼休みに少し離れたお店で食事をする
- 近くの同僚とはメール相談ではなく対面相談に
- エレベーター利用から階段利用に
- 別の階のトイレを使うことに

あなたが考えた対策

お昼休みに散歩を兼ねて、少し遠くのお店まで歩くことにしたんだ

7:20
Gmail
sites.google.com

あなたはどの場面で歩数を増やしますか?

場面1:仕事 場面2:移動 場面3:家庭 場面4:余暇

どれならできそうですか? **スイッチの例**

- コーヒーブレイクをウォーキングブレイクに
- お昼休みに少し離れたお店で食事をする
- 近くの同僚とはメール相談ではなく対面相談に
- エレベーター利用から階段利用に
- 別の階のトイレを使うことに

あなたが考えた対策

お昼休みに散歩を兼ねて、少し遠くのお店まで歩くことにしたんだ

あなたはどの場面で歩数を増やしますか?

場面1:仕事 場面2:移動 場面3:家庭 場面4:余暇

どれならできそうですか? **スイッチの例**

- 自動車通勤を徒歩・自転車・バス・電車通勤に
- 歩いて10分程度の距離なら自動車・バスは使わない
- エレベーター利用を2アップ・3ダウンの階段利用に
- エスカレーター横にある階段を使うことに
- 近所のお店なら歩いて買い物することに

あなたが考えた対策

クルマを使わない移動は、健康にもエコにもいいですね

元気と健康のための運動習慣 運動を計画する4つのポイント (スマホ版)

元気と健康のための 運動習慣 運動を計画する4つのポイント



不活動な生活から活動的な生活に
活動的な生活からもっと活動的な生活に
少しでもスイッチ(切り替え)



じっとしている時間を
定期的にブレイク(中断)

運動を楽しんで、SW10、BK30

「運動が大切」とわかっていても、
実行するのはなかなか難しい…。

そこで、運動習慣が身につく
4つのポイントを紹介します。

この機会に運動習慣を身につけて、
ご自身の生活を変えてみませんか。

厚生労働科学研究班

運動は 意外と楽しいから続く



運動習慣を身につけるコツは、「計画を立てる」こと

運動習慣を身につけるコツは、「計画を立てる」こと

計画に含める4つのポイント

運動の計画を具体的に立てておくことが、運動習慣を身につけるコツです。計画には、「いつ」「どこで」「誰と」「何を」の4つのポイントを含めます。

ポイント① いつ

「時間ができたら運動する」のではなく、あらかじめ運動するルーティンを決めておきます。

【ポイント】

- 何曜日の何時ごろに運動するかを決める。
- 「朝起きたら」「昼食後」「入浴前」「あのTV番組を見ながら」など、具体的に決める。

あなたが計画する「誰と」

ポイント② どこで

1日の生活の中で、必ず通る場所や、家の近くにある場所に注目してみましょう。

【ポイント】

- 家の中や近くに、運動に適した場所があるかを確認する。
- 家の中、道路、公園、職場、スポーツジム、体育館など、どこで運動するかを決める。

あなたが計画する「誰と」

ポイント③ 誰と

1人で運動するか、または誰かと一緒にするかを決めます。誰かと一緒にする場合、確実に計画を実行できる人を選びます。

【ポイント】

- 1人で運動するか、または家族、友人・運動仲間、同僚など、誰かと一緒に運動するかを決める。

あなたが計画する「誰と」

ポイント④ 何を

1人で運動するか、または誰かと一緒にするかを決めます。誰かと一緒にする場合、確実に計画を実行できる人を選びます。

【ポイント】

- 1人で運動するか、または家族、友人・運動仲間、同僚など、誰かと一緒に運動するかを決める。

あなたが計画する「誰と」

ポイント④ 何を

自分に合う(短時間でもできる、1人でできる、など)、やってみよう運動はどれでしょうか。

【よく行われている運動】

ウォーキング、ジョギング、筋トレ、体操、ヨガ、ダンス、ゴルフ、サッカー、バレーボール、卓球、水泳、柔道、登山、釣り、キャンプ、など

あなたが計画する「何を」

元気と健康のために運動習慣を!

安全のために

誤ったやり方からだを動かすと思わぬ事故やケガにつながることもあるので、注意が必要です。

- ☒ からだを動かす時間や強度は少しずつ増やしていく。
- ☒ 体調が悪い時は無理をしない。
- ☒ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

関連情報

- からだを動かそう!
- 歩数を増やすコツ

厚生労働省研究班(澤田班)にて公開準備中

歩数をどう増やすか

- 提案：やみくもに考えてもなかなか名案が思い浮かばない

場面（ドメイン）を考えてみましょう

- あなたは毎日の生活の中のどんな場面で歩いていますか？
- どの場面で歩く時間を増やせそうですか？



4つの場面：SLOTHモデル

- WHOのIPAQ（国際標準化身体活動質問紙），GPAQ（世界標準化身体活動質問紙）でも採用
- この4場面をおさえれば1日の活動量がだいたいわかる
- **SLOTHモデル**
 - S：Sleep（睡眠）
 - L：Leisure（余暇） 余暇時間をどのように過ごしているか
 - O：Occupation（仕事） 工作中的身体活動は？どう増やせる？
 - T：Transport（移動） 通勤・通学・買い物は？
 - H：Household（家庭） 家庭・地域での過ごし方、ずっとテレビ？

歩数アップのコツは、「具体的に考える」こと

歩数を増やす**4つの場面**

1日の生活を「仕事」「移動」「家庭」「余暇」の4つの場面に分けて振り返り、どのようにスイッチするか具体的に考えることが、歩数アップのコツです。

あなたはどの場面で歩数を増やしますか？

あなたはどの場面で歩数を増やしますか？

場面1:仕事

場面2:移動

場面3:家庭

場面4:余暇

どれならできそうですか？ スイッチの例

- コーヒーブレイクをウォーキングブレイクに
- お昼休みに少し離れたお店で食事することに
- 近くの同僚とはメール相談ではなく対面相談に
- エレベーター利用から階段利用に
- 別の階のトイレを使うことに

あなたが考えた対策

お昼休みに散歩を
兼ねて、少し遠く
のお店まで歩くこ
とにしたんだ



あなたはどの場面で歩数を増やしますか？

場面1:仕事

場面2:移動

場面3:家庭

場面4:余暇

どれならできそうですか？ スイッチの例

- 自動車通勤を徒歩・自転車・バス・電車通勤に
- 歩いて10分程度の距離なら自動車・バスは使わない
- 2～3階の移動なら、エレベーター利用を階段利用に
- エスカレーターの横にある階段を使うことに
- 近所のお店なら歩いてお買い物することに

あなたが考えた対策

クルマを使わない
移動は、健康にも
エコにもいいですね



あなたはどの場面で歩数を増やしますか？

場面1:仕事

場面2:移動

場面3:家庭

場面4:余暇

どれならできそうですか？ スイッチの例

- 買い物や掃除など、家事を積極的に行う
- 参加していなかった地域活動に出向く
- 庭仕事や犬の散歩を楽しむ
- ご近所の友人をまめに訪問する

あなたが考えた対策

犬を飼おうよ！
かわいいし、
お父さんの健康
のために



あなたはどの場面で歩数を増やしますか？

場面1:仕事

場面2:移動

場面3:家庭

場面4:余暇

どれならできそうですか？ スイッチの例

- 散歩（ウォーキング）を習慣にする
- 屋外で行う趣味を増やす
- ラジオ体操の会や、スポーツの会に参加する
- 近くの体育館やスポーツジムに行って運動を楽しむ

あなたが考えた対策

家にいると座りっぱなしになりがちだから、からだを動かす趣味があるといいね



場面別の発想を事業計画にも生かす

あなたはどの場面で歩数を増やしますか？

場面1:仕事 場面2:移動 場面3:家庭 場面4:余暇

どれならできそうですか？ **スイッチの例**

- コーヒーブレイクをウォーキングブレイクに
- お昼休みに少し離れたお店で食事することに
- 近くの同僚とはメール相談ではなく対面相談に
- エレベーター利用から階段利用に
- 別の階のトイレを使うことに

あなたが考えた対策

お昼休みに散歩を兼ねて、少し遠くのお店まで歩くことにしたんだ



身体活動推進事業を企画する視点から

- ・立ち机
- ・立ち会議の導入
- ・電話は立って受ける
- ・ウォーキング打合せ
- ・階段利用の推奨
- ・ブレイクの推奨
- ・朝礼・昼休み等での体操
- ・スポーツ施設活用の補助
- ・ワークライフバランス
- ・ロッカー、自転車置き場、シャワー室、更衣室等[End of trip facilities]の整備
- ・コピー機等の共有設備のレイアウト（遠くに置く）

対策には、①設備、②組織のポリシー（周囲の目が邪魔をする）、③啓発（個人の努力）といった側面がある

あなたはどの場面で歩数を増やしますか？


場面1:仕事 場面2:移動 場面3:家庭 場面4:余暇

どれならできそうですか？ **スイッチの例**

- 自動車通勤を徒歩・自転車・バス・電車通勤に
- 歩いて10分程度の距離なら自動車・バスは使わない
- 2～3階の移動なら、エレベーター利用を階段利用に
- エスカレーターの横にある階段を使うことに
- 近所のお店なら歩いてお買い物することに

あなたが考えた対策

クルマを使わない移動は、健康にもエコにもいいですね



身体活動推進事業を企画する視点から

- ・通勤・通学は動きやすい服装で（個人・ポリシー）
- ・スニーカー通勤
- ・職場のロッカー、自転車置き場、シャワー室、更衣室等[End of trip facilities]を整備
- ・商店街の駐輪場の整備
- ・モビリティマネジメント（MM）
 - ・通勤MM（エコ通勤）、通学MM、買い物MM、引っ越しMM
 - ・啓発、バスマップ
 - ・パークアンドライド、など
- ・交通計画の工夫
- ・スクールバスの方針（子どもの身体活動を考慮）

モビリティマネジメント



横浜市

区役所

Language

コールセンター

チャットボット



Google 提供

検索

防災・救急

くらし・手続き

子育て・教育

健康・医療・福祉

観光・イベント

ビジネス

市政情報

現在位置 [横浜市トップページ](#) > [くらし・手続き](#) > [まちづくり・環境](#) > [交通](#) > [地域公共交通施策](#) > [地域公共交通を「使う」取組](#) > [モビリティマネジメント](#) > モビリティマネジメント

最終更新日 2025年4月1日

- ・ 出前講座
- ・ バスマップ
- ・ 啓発グッズ
- ・ 啓発イベント
- ・ バス散歩

モビリティマネジメント



少子高齢社会の到来や地球温暖化問題への意識の高まりなどを背景に、鉄道・バスなど公共交通の活性化が近年ますます重要性を増しています。

横浜市では、平成20年3月に策定した[横浜都市交通計画](#)において、交通渋滞緩和や環境負荷軽減を図るため、マイカー交通から公共交通への転換を政策目標の一つに掲げています。

そこで、マイカー交通から公共交通への自発的な転換を促す「モビリティマネジメント」を実施しています。

<モビリティマネジメント（MM）とは>

「過度にマイカーに頼る生活」から、「徒歩、自転車、公共交通を中心とした多様な交通手段を適度に利用する生活」への自発的な転換を促す取組です。

過度にマイカーに頼る生活から徒歩、自転車、公共交通を中心とした多様な交通手段を適度に利用する生活への自発的な転換を促す取り組み

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/machizukuri-kankyo/kotsu/chiikikokyo/tsukau/mobility/mm.html>

あなたはどの場面で歩数を増やしますか？

場面1:仕事

場面2:移動

場面3:家庭

場面4:余暇

どれならできそうですか？ **スイッチの例**

- 買い物や掃除など、家事を積極的に行う
- 参加していなかった地域活動に出向く
- 庭仕事や犬の散歩を楽しむ
- ご近所の友人をまめに訪問する

あなたが考えた対策

犬を飼おうよ！
かわいいし、
お父さんの健康
のために



身体活動推進事業を企画する視点から

- ・地域活動の活性化・参加促進
- ・社会参加、家事参加の推奨
- ・子育て世代の支援
- ・お参り（神社・仏閣など）

一般住民が参加する地域活動

1. 健康づくり・スポーツ活動

ウォーキング教室や地域ウォーキング大会
体操教室（ラジオ体操、ご当地体操など）
地域の運動サークル（バドミントン、卓球、ヨガなど）
高齢者向けの介護予防教室（フレイル予防運動など）
健康相談会・健康フェア

2. まちづくり・環境美化活動

清掃活動（道路、公園、川沿いなどのゴミ拾い）
花壇づくり、緑化活動
防災訓練・地域安全パトロール活動
空き家対策やまちづくりワークショップ
ごみ減量・リサイクル推進活動（回収イベントなど）

3. 地域交流・文化活動

町内会・自治会の定例会や懇親会
伝統行事やお祭りの運営（盆踊り、祭礼など）
地域カフェ、サロン活動（子育てサロン、高齢者サロンなど）
趣味のサークル（囲碁、書道、手芸、カラオケなど）
世代間交流イベント（子どもと高齢者が一緒に活動）

4. 防災・安全活動

自主防災組織による避難訓練、消火訓練
防犯パトロール
災害時の支援体制整備（地域ハザードマップ作成など）

5. 子育て・教育関連活動

子育て広場、親子サークル
放課後児童クラブや学習支援ボランティア
子ども食堂の運営
交通安全教室などの教育活動

6. 福祉・ボランティア活動

高齢者の見守り活動（声かけ、訪問など）
配食サービスや買い物支援
障害者支援・交流活動
地域包括支援センター主催の介護予防講座

7. 農業・食育・地域資源活用活動

農業体験、収穫体験
地産地消イベント（朝市、マルシェなど）
食育教室、郷土料理教室
地域資源を活かした観光・ヘルスツーリズム

防災＋身体活動：防災体力

- 災害発生時の初動対処として、地域高齢者が、安心・安全に避難可能な体力を維持・増進する
- さらには、災害ストレス、避難生活等に耐える体力

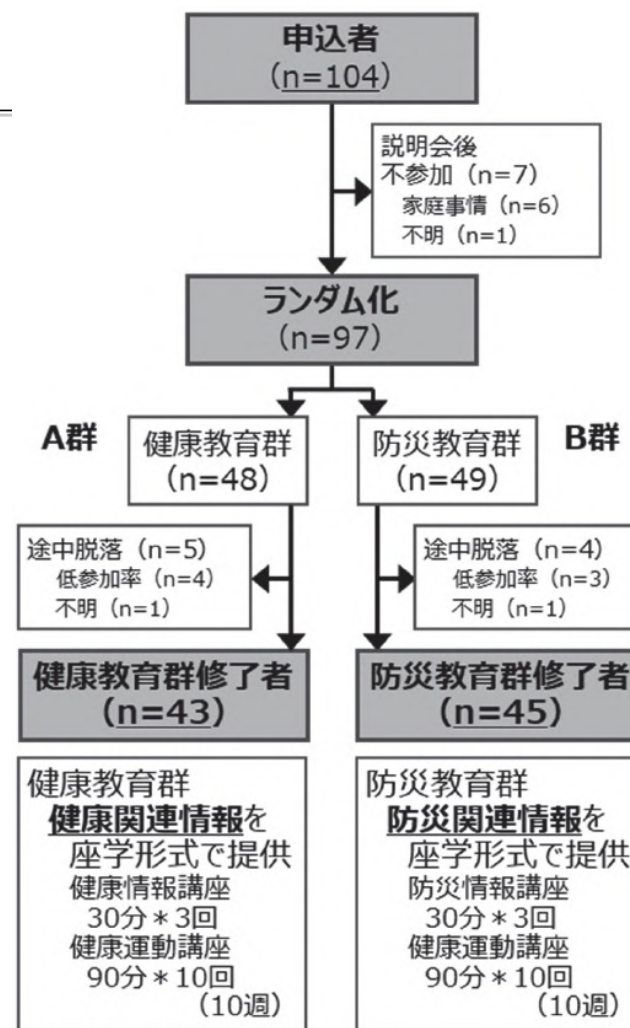


図1 研究のフローチャート

清掃＋身体活動：スポGOMI

ごみ拾いはスポーツだ！
スポGOMI大会

一般社団法人ソーシャルスポーツイニシアチブ



あなたはどの場面で歩数を増やしますか？

場面1:仕事

場面2:移動

場面3:家庭

場面4:余暇

どれならできそうですか？ **スイッチの例**

- 散歩（ウォーキング）を習慣にする
- 屋外で行う趣味を増やす
- ラジオ体操の会や、スポーツの会に参加する
- 近くの体育館やスポーツジムに行って運動を楽しむ

あなたが考えた対策

家にいると座りっぱなしになりがちだから、からだを動かす趣味があるといいね



身体活動推進事業を企画する視点から

- ・運動教室
- ・運動自主グループ
- ・自主活動グループ
- ・通いの場
- ・公民館・図書館・体育館・温泉など人が集まる場所・イベントに注目する：ちょい足し
- ・運動プログラムの構成（環境）
- ・運動場所の整備
体育館、プール、公園、遊び場、道路、遊歩道

通いの場への「ちょい足し™」：啓発、健康教室、運動教室のヒント

いつもの活動にちょっとだけ健康増進をプラスする方法（事業企画者レベル、個人レベル）

いつもの活動に何を足す？

みなさんは、普段どんな活動に参加していますか？
5分や10分など、ちょっとした空き時間にできるのが
“ちょい足し”のいいところ。
いつもの活動にあわせて、気軽に無理なくやってみましょう。



運動に関する活動の場合

- 運動・体操教室
- 公園体操
- ラジオ体操
- ウォーキング など



「**栄養**」を
“ちょい足し”

p.59～

食や栄養に関する活動の場合

- 料理教室
- こども食堂
- 茶話会
- 食育活動 など



「**運動**」を
“ちょい足し”

p.31～

文化系の活動の場合

- 趣味活動
- 合唱
- 認知症カフェ
- 読み聞かせ など



「**運動**」または
「**栄養**」を
“ちょい足し”

p.31～とp.59～

場面別に考えることを提案しました

補足：デバイス・アプリの活用

- **10分歩くと約1000歩**
- **スマホ・アプリの活用**
 - かなり正確
 - 過去にさかのぼって把握できる
- **歩数計・活動量計の活用**
 - 腰に装着
 - ポケットイン・バックイン
 - リスト型
 - リング型



腰部装着型



ポケットイン・バッグイン・ストラップ

スマートフォンの活用



- ・常に携帯している方：ほぼ正確
- ・あまり携帯していない方：2000-3000歩程度の過小評価の場合が多い

内容

- 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023
- ツールの紹介
 - 歩数アップのポイント
 - **運動習慣確立のポイント**
 - アクティブガイド
- まとめ

運動習慣を身につけるコツは、「計画を立てる」こと

計画に含める4つのポイント

運動の計画を具体的に立てておくことが、運動習慣を身につけるコツです。計画には、「いつ」「どこで」「誰と」「何を」の4つのポイントを含めます。

元気と健康のための
運動習慣
運動を計画する4つのポイント



運動を楽しんで、SW10、BK30

「運動が大切」とわかっていても、
実行するのはなかなか難しい…。

そこで、運動習慣が身につく
4つのポイントを紹介します。

この機会に運動習慣を身につけて、
ご自身の生活を変えてみませんか。

ポイント① いつ

続けられそうな
「昼食後」に
してみたの

「時間ができたら運動する」のではなく、あらかじめ運動するルーティンを決めておきます。

【ポイント】

- 何曜日の何時ごろに運動するかを決める。
- 「朝起きたら」「昼食後」「入浴前」「あのTV番組を見ながら」など、具体的に決める。



あなたが計画する「誰と」

--

ポイント② どこで

1日の生活の中で、必ず通る場所や、家の近くにある場所に着目してみましょう。

【ポイント】

- 家の中や近くに、運動に適した場所があるかを確認する。
- 家の中、道路、公園、職場、スポーツジム、体育館など、どこで運動するかを決める。

公園の中も歩けば、
季節の変化を
もっと楽しめるかも



あなたが計画する「誰と」

ポイント③ 誰と

1人で運動するか、または誰かと一緒にするかを決めます。誰かと一緒にする場合、確実に計画を実行できる人を選びます。



【ポイント】

- 1人で運動するか、または家族、友人・運動仲間、同僚など、誰かと一緒に運動するかを決める。

あなたが計画する「誰と」

ポイント④ 何を

やっぱり
ウォーキングの
人気が高いのね

自分に合う（短時間でもできる、1人でできる、など）、やってみたい運動はどれでしょうか。

〔よく行われている運動〕

ウォーキング、ジョギング、筋トレ、体操、ヨガ、ダンス、ゴルフ、サッカー、バレーボール、卓球、水泳、柔道、登山、釣り、キャンプ、など



あなたが計画する「何を」

--

運動の特徴：いつ、どこで、だれと、何を

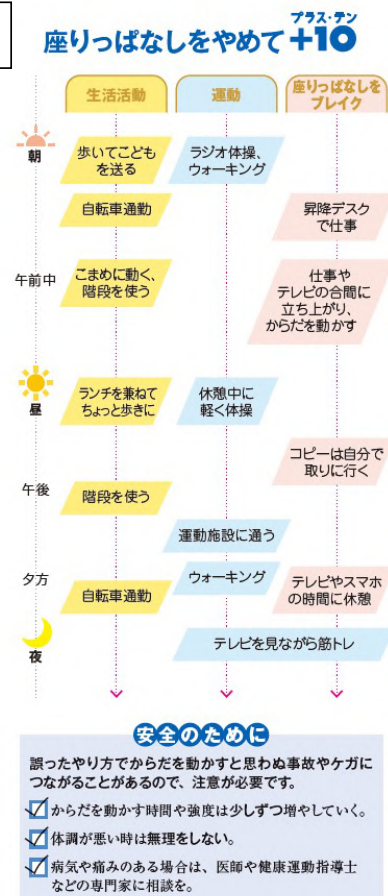
- 知っていれば
 - 対象者の自宅の隣にある立派な体育館
 - ラジオ体操の会
- 運動のリソースを把握できているか？
 - 場所
 - 仲間
 - 指導者
- 対象者がいつ、どこで、だれと、どんな運動をしているのかに曰頃から関心を持つ

内容

- 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023
- ツールの紹介
 - 歩数アップのポイント
 - 運動習慣確立のポイント
 - **アクティブガイド**
- まとめ

アクティブガイド（一般市民向け啓発ツール）

1 日の過ごし方の例



成人版

アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—



座りっぱなしをやめて
プラス・テン
+10分で
元気に！健康に！



座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように、少しでもからだを動かしましょう。
1日合計60分以上を目安に、例えば、今より10分多くからだを動かしましょう（+10：プラス・テン）。

座りっぱなしをやめて **プラス・テン +10** = **SW10**

ひとくらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

推奨値の説明
+10、SW10

アクティブガイド（一般市民向け啓発ツール）

プラス・テン/ スイッチ・テン

プラス・テン
+10から始めて、
1日60分以上を目指そう！

ふだんから元気からだを動かすことで、脳卒中、
心臓病、糖尿病、がん、ロコモ、うつなどの病気の
リスクを下げることができます。



座位行動
座りっぱなしの時間が
長くなり過ぎないように
注意し、座りっぱなし
をブレイク（中断）
して少しでもからだを
動かす。



できることから健康づくりを

からだを動かすことを「身体活動」と言います。身体
活動には、「運動」と「生活活動」があります。



運動はできなくても、ふだんの生活で意識してからだ
を動かせば、立派な健康づくりになります。

個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組もう！
今日よりも少しでも多くからだを動かそう！

①歩こう！動こう！

毎日60分以上の身体活動

毎日
8,000歩以上
が目安です



1日60分以上の身体活動（目安は1日8,000歩以上）が
推奨されています。

②運動を取り入れよう！

週60分以上の運動

運動を楽しんで
習慣にしましょう



1週間に60分以上の運動を取り入れると
さらによいです。

③筋力を高めよう！

週2〜3日の筋トレ

運動の中に
週2〜3日の
筋トレを
取り入れよう

けがや体調に
注意して無理を
しないように
しましょう



運動施設での筋力トレーニングや、自宅での自重
トレーニング（スクワットなど）はいかがですか。

④座りっぱなしを避けよう！

座位行動を減らす

例えば
30分ごとに
座りっぱなしの
状態を
ブレイク（中断）



長時間座りっぱなしにならないように注意し、
少しでもからだを動かしましょう。

4つの推奨事項

こども版

1日60分以上、 元気にからだを動かそう

生活活動

- 朝 身支度でこまめに動く
- 午前中 早歩きや自転車を利用して上学・通学
- 昼 早歩きや自転車を利用して通勤・通学
- 夕方 庭遊びやウララ運動、スローゲーム、スロージョギングなどを行う
- 夜

運動

- 朝 スクールタイム（テレビで利用）は積極的に
- 午後 授業の合間の休み時間には立上りから運動をする
- 夕方 授業の合間の休み時間は立上りから運動をする
- 夜 スクールタイム（テレビでゲーム、プレイステーション）は積極的に

脳の活性化を促すアクティビティ

- 朝・昼間、起床・就寝前は枕元に置きながら読む
- 夕飯作りや洗濯などで疲れたら休むに休む、無理なことはしない
- スクリーンタイム（テレビやゲーム、プレイステーション）は積極的に

安全のために

部活ややりすぎたからと運動がとめどなく仕事や学校につながることがあるので、注意が必要だ。

- ✔ ボールを投げる・蹴る、跳ぶなど同じ動きを多くし過ぎず、さまざまな動きで、全身を使える運動や動きをとってこそ効果的。
- ✔ らんだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ✔ 体調が悪い時は無理をしない。

毎日60分をアクティブに暮らすために こうすれば活動的な60分以上

学校で

○休み時間は教室でも座っているよりも、机回りを体験してください。
○道歩・自転車での通学も立派な身体活動です。
○読書、自習時間を利用するのもよいでしょう。

地域で

○家の近くにもスポーツ施設や公園がある。
○地域のスポーツチームに参加するのもよいでしょう。
○習い事や習字、図書館など「遊び」にならずにいきたいですね？

家庭で

- 帰宅後、外でかたきをかき歩きを取り入れよう。
- お休みの日は家族で外出を楽しむこともよいでしょう。
- 余暇の時間にテレビやゲーム、スマートフォンなどを活用するだけではなく、たまには休んでほしい。

この版 アクトビガイド —健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—

アクティブ+10

10分
快走
10分
軽い運動
40分
中等～激しい運動

60分以上

歩く
走る
泳ぐ
遊ぶ
ダンス
ストレッチ
ヨガ
筋トレ
その他

**盛りっぱなしをやめて
アクティブ+10で
元気に！健康に！**

ふだんから元気にからだを動かさし、
座り過ぎないこと、体力が落ちたら、
医師の減少やシンボルマークが赤くなり、
健康になりましょう。

どこまでが、よりも多く、1660分以上、
元気にからだを動かすように、サポートしましょう。

盛りっぱなしをやめて +10 = swi!

プラス10は、厚生労働省が作成した新しい指標です。

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

詳細は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」へ

高齢者版

産りっぱなしをやめて プラス10

生活活動 運動 産りっぱなしを
ブレイク

朝 朝食の準備、
髪型、
服の手入れ、
抱っこや授乳、
抱っこを覚える

午前中 通勤、
スーパーでの
サークル活動

昼 町内会、
ボランティア活動

午後 近所の公園、
友人とのランチ

夕方 友人宅に集まり、
買い物、
散歩、
サークル活動

夜 テレビの合間に
立ち上がり、
かかとで歩く

運動、
ダンス

テレビを見ながらストレッチ、筋トレ

毎日アクティブに暮らすために こうすれば+10

地域で

- ◎毎日の買い物や友人に会いに、お出かけしませう。
- ◎町内会や地域での活動に積極的に参加しましょう。
- ◎日々の生活に楽しみややりがいを加えたいですか？
- ◎公園や運動施設で、からだを動かしましょう。

社会参加で

- ◎社会的な役割やつなごうを大切にしましょう。
- ◎例えば、仕事を辞めた方ボランティア活動に関わりませんか？
- ◎趣味やサークル活動に参加しましょう。

家で

- ◎テレビやスマホなどで産りっぱなしの時間を、家事や軽い体操に変えてみませんか？
- ◎家にばかりだと身体が運動不足になりがちです。外に出て歩道を大切にしましょう。

高齢者版 アクティブガイド

一歳増つたための身体活動・運動ガイド2023—

プラス10+ 10分 40分以上 10分 10分

産りっぱなしをやめて
プラス+10で
元気に！健康に！

身体活動の目安は毎日40分(5,000歩)以上、または10分が、3回づつ運動を導き出して、早歩き、心臓病、糖尿病、がん、転倒予防、コロンをきたるを予防しましょう。

プラス10+ = swi10

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

図った1つや2つからでも動くことを始める運動やケアにつながることをめざして、意識しましょう。

- ✓ 1日1日を数分ずつ時間や強度を少しずつ増やしていい。
- ✓ 体調が悪い時、痛みを我慢しない。
- ✓ 食料や輸入のある場合は、民間や運動施設指導士などの専門家に相談を。

詳細は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」へ



[illegible]

プラス+10 10分から始めて、 1日40分以上を目指そう！

みんだんから元気にからだを動かすことで、脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、ロコモ、うつなどの病気のリスクを下げることができます。

1日40分以上の身体活動
目標は1日6,000歩以上。

運動をすると効果的
運動3日以上は多量な運動も
週2〜3日は筋トレも。

座席行動
座席行動は歩いたり座ったりを繰り返すことが必要です。歩いたり座ったりを繰り返すことが必要です。歩いたり座ったりを繰り返すことが必要です。

できることから健康づくりを
からだを動かすことを「身体活動」と言います。身体活動には、「運動」と「生活活動」があります。

身体活動

運動

生活活動

生活活動で健康づくり

運動はできなくても、みだんの生活で運動してからだを動かす、立派な健康づくりになります。

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組もう！
今よりも少しでも多くからだを動かそう！

① 歩く・動こう！

毎日40分以上の身体活動

毎日
6,000歩以上が
目安

歩いたり走ったり、
少しでも、平気な
ペースで歩くと
効果が期待できます

高齢者では毎日40分以上の身体活動（目安は毎日6,000歩以上）が推奨されています。

身体力がある高齢者では成人並みの身体活動（毎日6,000歩以上、6,000歩以上）を行うことで、さらなる健康増進効果が期待できます。

② いろいろな運動を楽しもう！

週3日以上の多様な運動

ダンス、体操、
運動会や祭り、
多様な運動を
楽しもう！

登山や
ハイキングも、
楽しい多様な
運動です

バランス、柔軟性、筋力などの複数の体力要素を高めることができる運動が多様な運動です。

③ 筋力を高めよう！

週2〜3日の筋トレ

けがや怪我に
注意して時間を
しるいように
しましょう

筋力不足、
腰痛や足、
関節痛による、
などにも効果的
です

高齢者にとって筋力低下は重要です。運動施設での筋トレや自宅で職員を使わずに行う自重トレーニング（例：スクワット）はいいがけです。

④ 座りっぱなしを避けよう！

座位行動を減らす

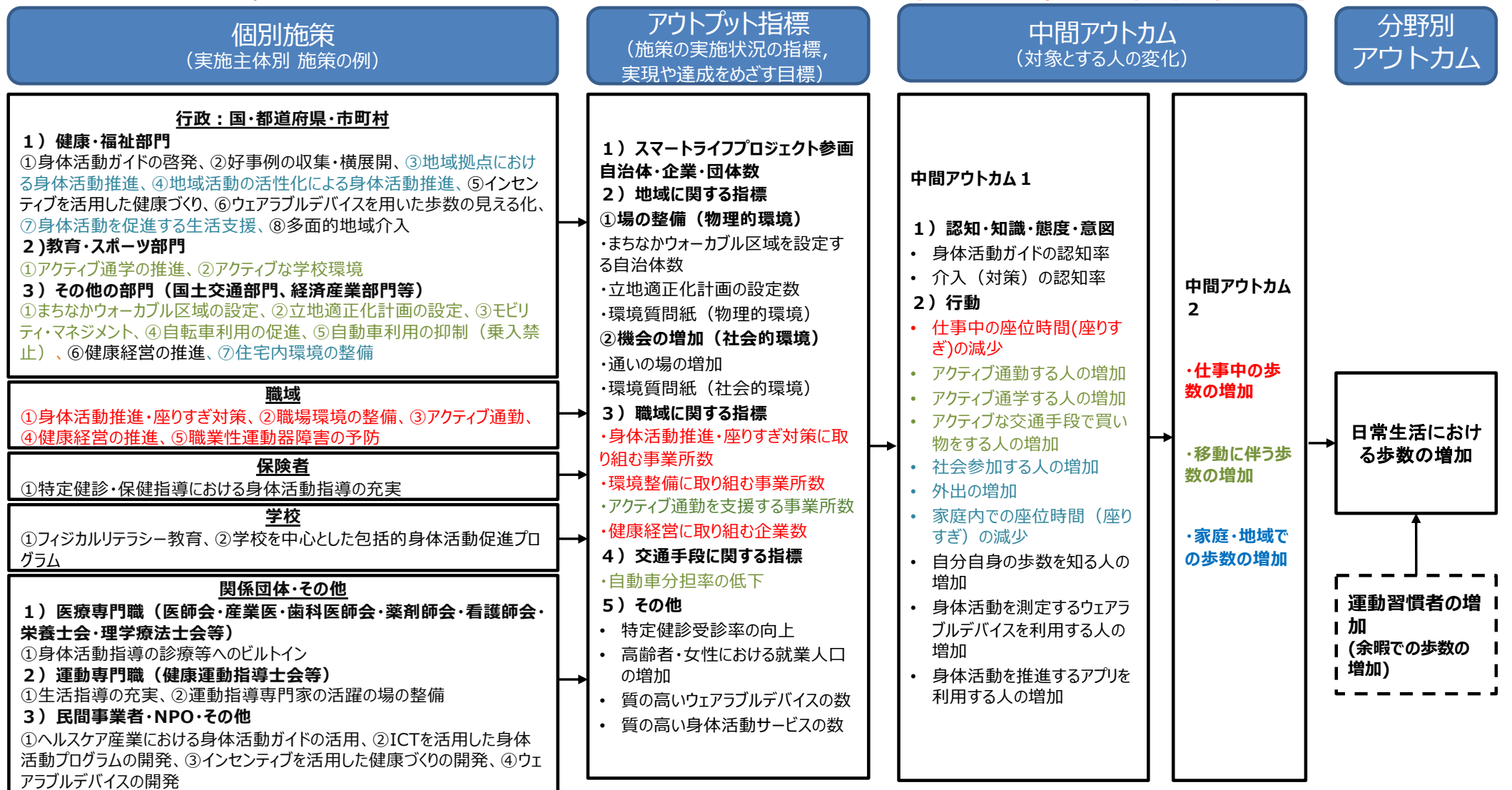
長時間にたいして
移動をしない、
椅子移動を
減らしましょう

テレビなどの前に長時間座りっぱなしにならないように、30分に1回は立ち上り、からだを動かしましょう。

内容

- 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023
- ツールの紹介
 - 歩数アップのポイント
 - 運動習慣確立のポイント
 - アクティブガイド
- **まとめ**

日常生活における歩数の増加のためのロジックモデル：場面別に個別施策、中間指標を考えました



【色分けの意味】 赤：仕事上の歩数、緑：移動に伴う歩数、青：地域・家庭での歩数、黒：全般

特別報告

身体活動・運動分野のロジックモデルと
アクションプランの例
—日常生活における歩数の増加—

井上 茂^{*1}・菊池 宏幸^{*1}・鎌田 真光^{*2}
北湯口 純^{*3}・都築 葵^{*2}・小熊 祐子^{*4,*5}

目的：国民の日常生活における歩数の増加に向けて、ロジックモデルを示し、個別施策については介入のはしごに基づいてレベル分けを行う。また、アクションプランの例を示す。

方法：関連する政策・先行研究の検討、専門家23名へのインタビューを行った。ロジックモデルは、身体活動を場面別にとらえる SLOTH モデル (S: 睡眠, L: 余暇, O: 仕事, T: 移動, H: 家庭・地域) を参考に、「[仕事]での歩数」「[移動]での歩数」「[家庭・地域]での歩数」を中間アウトカムとして作成した。また、個別施策を介入のはしごを用いて整理した。アクションプランの例は、地域全体のレベルで身体活動推進に成功したエビデンスがある多面的地域介入を紹介した。

結果：ロジックモデルでは事業の実施主体（行政、職域、保険者、学校、関連団体）別に個別施策を示した。歩く場を想定することで、歩数増加のための具体的な対策が浮かび上がった。提案した個別施策には、情報提供や健康教育のみならず、介入のはしごのレベル1～6に相当する対策も多く含まれた。多面的地域介入は地域全体で身体活動を促進するために、単一のアプローチではなく、個人から環境まで複数のレベルの要因に多面的に働きかける介入であり、対象者の目線が様々な組織や住民と協力して長期的に取り組む必要性が示された。

結論：健康・福祉部門だけでなく、教育・スポーツ、都市計画・都市交通といった様々な部門の施策にも着目して対策を進める必要がある。場面ごとの対策、住民目線での対策を考え、長期にわたり目的に取り組む必要がある。

〔日健教誌, 2024; 32(S): S75–S84〕

キーワード：健康日本21, 身体活動, 運動, 歩数, ヘルスプロモーション

I はじめに

身体活動・運動には生活習慣病の予防のみならず、身

体機能・認知機能の維持向上など、超高齢化社会の諸課題の解決に資する様々な効果が期待できる¹⁾。本稿では、健康日本21（第三次）²⁾における身体活動・運動の目標のうちの「歩数」に関するアクションプランを示す。歩数の増加は第一次計画から継続して設定されている目標だが、第一次計画では減少傾向を示し、第二次計画では不変と評価された。第二次計画の最終報告書では、「長期的にみると平均歩数は緩やかに低下している。生活の中での様々な場面における歩数の減少を食い止めるとともに、増加の方向に向かうための取組を実施していく必要がある」と指摘されている³⁾。このような背景のもと、第三次の目標値は成人8000歩/日、高齢者6000歩/日、総合的な目標（20歳以上の平均値）7100歩/日と設定された。

本稿では、最初に、歩数の目標の達成に向けたロジックモデルを示し、介入のはしごを用いて個別施策のレベル分けを行う。さらに、アクションプランの例として優れたエビデンスが示されている多面的地域介入を紹介する。

^{*1} 東京医科大学公衆衛生学分野

^{*2} 東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻健康教育・社会学分野

^{*3} 身体教育医学研究所うなん

^{*4} 慶應義塾大学スポーツ医学研究センター

^{*5} 慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科

連絡先：井上 茂

住所：〒160-8402 東京都新宿区新宿6-1-1

東京医科大学公衆衛生学分野

TEL: 03-3351-6141 FAX: 03-3353-0162

E-mail: inoue@tokyo-med.ac.jp

補註 本論文における「ロジックモデル」「介入のはしご」については日健教誌32巻特別号巻頭言における解説および出典を確認されたい。

特別報告

身体活動・運動分野のロジックモデルと
アクションプランの例
—運動習慣者割合の増加—

菊池 宏幸^{*1}・清野 諭^{*2,*3}・野藤 悠^{*3}
植田 拓也^{*4}・井上 茂^{*1}

目的：国民の運動習慣者割合の増加に向けたロジックモデルとアクションプランの例を示す。

方法：運動習慣者割合の増加を分野別アウトカムとしたロジックモデルを作成した。ロジックモデルにおける個別施策は、スポーツ庁等関係省庁での取り組みと整合性が取れる内容とした。さらに、介入のはしごを用いて介入のレベル別に整理した。アクションプランの例は、既存の事業・資源を有効活用する取り組みとして、既存事業への運動「ちょい足し」プログラムを取り上げた。

結果：運動習慣者割合の増加を目的とした個別施策は、行政については健康部門、教育・スポーツ部門、その他の部門（国土交通部門等）に分けて示した。さらに、職域、保険者、学校、関係団体・その他を実施主体とした取り組みも提示した。介入のはしごで整理した結果、レベル1～3に相当する個別施策が少ないことが明らかになった。そのため、レベル7に相当する個人や小集団を対象とした健康教育に加えて、よりレベルの高いレベル4～6に相当する地域社会環境の整備が重要と考えられた。

結論：運動習慣者割合の増加を達成するためには、行政や職域の健康部門および教育・スポーツ部門の施策が重要である。個人や小集団を対象とした健康教育のみならず、運動を促す環境整備にも着目した施策が期待される。

〔日健教誌, 2024; 32(S): S85–S93〕

キーワード：健康日本21, 身体活動, 運動習慣, ヘルスプロモーション

I はじめに

健康日本21では、身体活動・運動分野の目標として「[日常生活]中の歩数の増加」に加え、運動習慣者（1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者）の増加が掲げられている。直近の健康日本21（第二次）では、平成22年の運動習慣者割合（20～64歳：男性26.3%、女性22.9%、65歳以上：男性47.6%、女性37.6%）を、平成34年度までに各性・年代別の運動習慣

者割合を約10%増加させることが目標値として示された。しかし、健康日本21（第二次）最終評価報告書¹⁾によると、運動習慣者割合はこの期間大きくは変化しなかったと結論付けられた。その理由について、同報告書では「運動を増加させるためには、運動を実施するための余暇時間や設備・環境が必要であるが、啓発あるいは環境整備に向けた働きかけが十分でなかったことが一因」と述べている。

健康日本21（第三次）でも引き続き運動習慣者割合の増加が目標の一つとして示された^{2,3)}。そこで、本稿ではこの目標達成に向けたロジックモデルおよびそのための個別施策を示す。その際、各個別施策の位置づけは介入のはしごを用いて整理する。さらにアクションプランの例では、既存の資源を有効活用できる「既存事業への運動ちょい足しプログラム」を紹介する。

II 方法

1. ロジックモデルおよび介入のはしごの作成について
運動習慣者の増加をアウトカムとするロジックモデルにおいて、個別施策を提案するにあたりいくつかの点を考慮した。まず、健康日本21以外で関係する行政

^{*1} 東京医科大学公衆衛生学分野

^{*2} 山形大学 Well-Being 研究所

^{*3} 東京都健康長寿医療センター研究所社会参加とヘルシーエイジング研究チーム

^{*4} 東京都健康長寿医療センター研究所東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

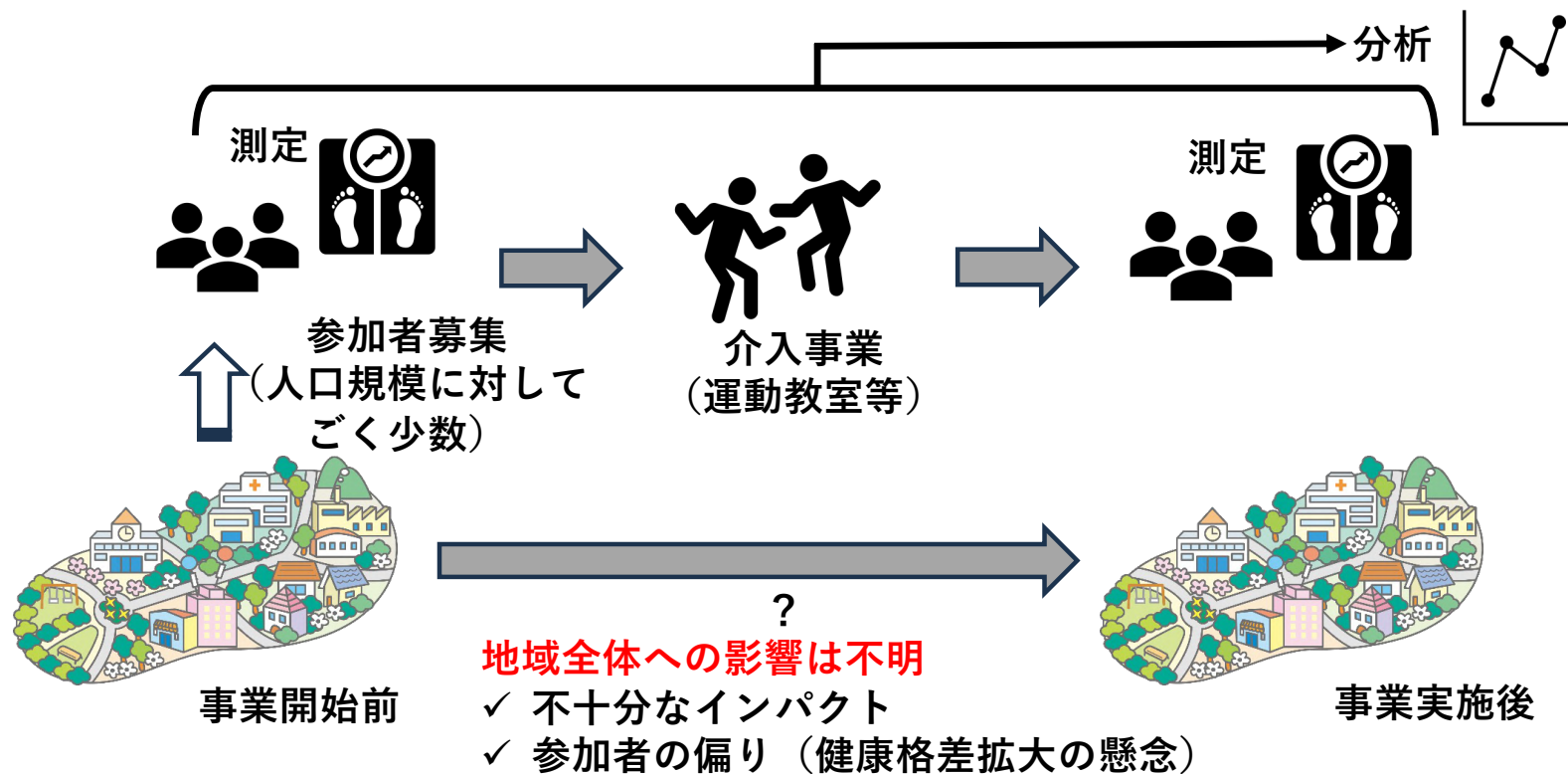
連絡先：菊池宏幸

〒160-8402 東京都新宿区新宿6-1-1

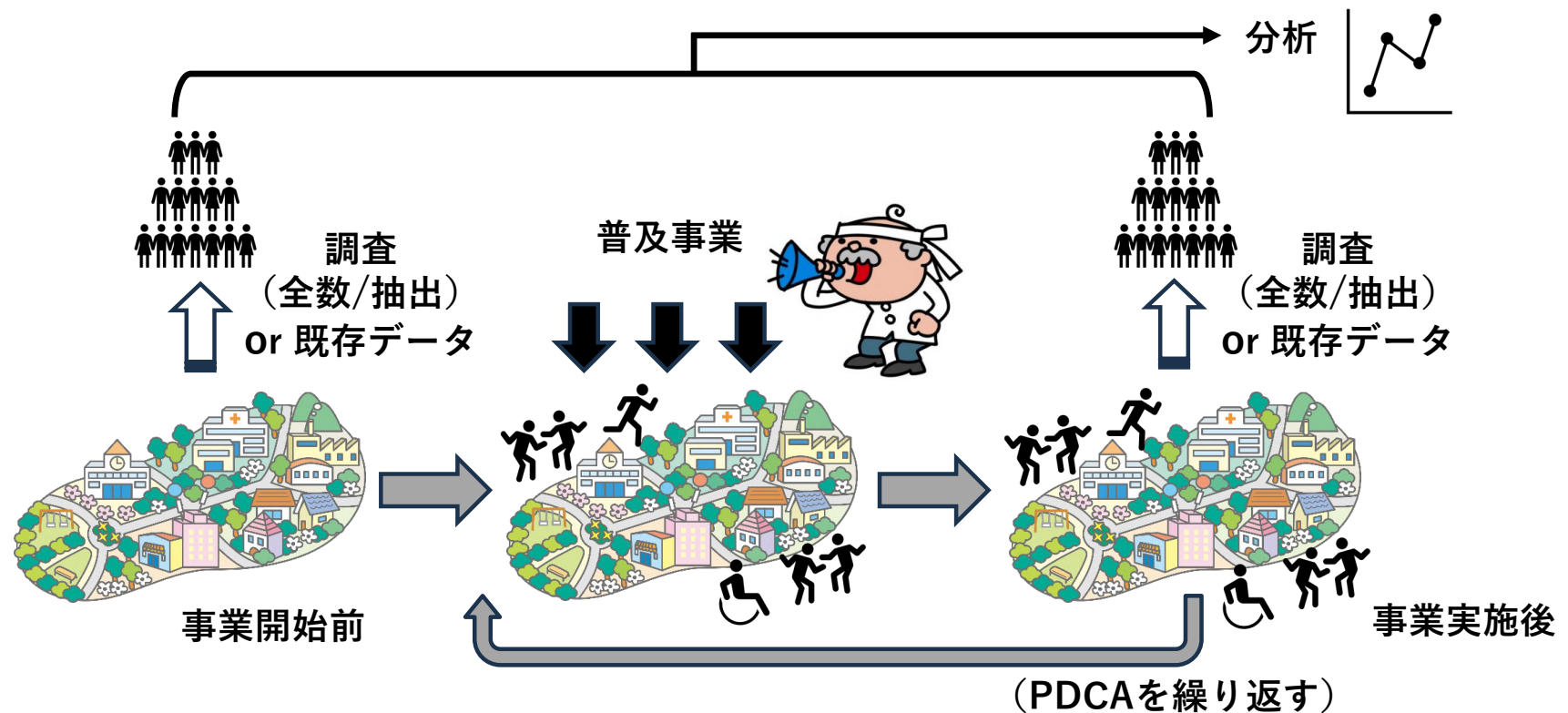
東京医科大学公衆衛生学分野

補註 本論文における「ロジックモデル」「介入のはしご」については日健教誌32巻特別号巻頭言における解説および出典を確認されたい。

“普及”事業としては「不十分」な事業と評価の例



“普及”事業として「適切」な事業と評価の例



北湯口純先生（身体教育医学研究所うなん）、鎌田真光先生（東京大学）、安部孝文先生（島根大学）ご提供

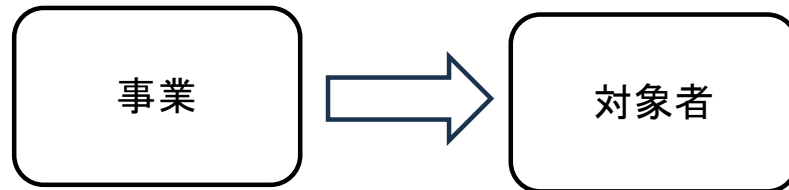
対策を計画する際には

住民目線：対象者の「顔」が見えているか？



何(What)

誰(Who)

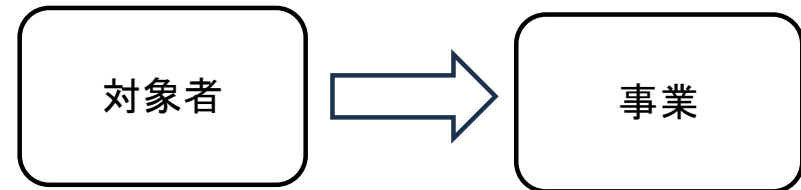


「何」をやるか先に決めてしまうと、
それに合う「参加者(対象者)」しか
集まらなかったり、（意図せず）効果が偏る



誰(Who)

何(What)



働きかけるべき「対象者」をもとに、
「事業」をデザインする！

Insight?

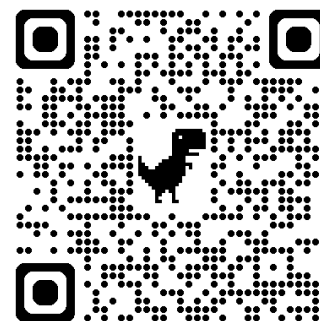
相手を知ら
ことが出発地点



Insight（インサイト）：「顧客や消費者の隠れた本音」「購買行動の根底にある動機」

北湯口純先生（身体教育医学研究所うんなん）、鎌田真光先生（東京大学）、安部孝文先生（島根大学）ご提供

身体活動推進普及ガイド



東京大学大学院医学系研究科 鎌田真光 都築葵
身体教育医学研究所うんなん 北湯口純
島根大学研究・学術情報本部 地域包括ケア教育研究センター 安部孝文

令和6年度健康と体力づくり事業財団健康運動指導研究助成により作成

Take Home Message

- 新しい身体活動・運動ガイドでは、成人8000歩（60分の身体活動）、高齢者6000歩（40分の身体活動）が推奨されています
- 有酸素性身体活動の推奨のみならず、座位行動、筋トレ、多要素な運動に関する推奨が示されました
- 歩数を増加させる対策では、SLOTHモデルにそって場面別（睡眠、余暇、仕事、移動、家庭・地域）に考えてみると具体策が見えやすくなります。
- 地域全体をどう変えられるかを考えましょう。住民のインサイトをつかむことが大切です。
- 参考文献
 - 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023
 - 厚生労働行政推進調査事業費（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）「次期健康づくり運動プラン作成と推進に向けた研究」班（研究代表者辻一郎、研究分担者井上茂）報告書
 - 井上茂, 菊池宏幸, 鎌田真光, 北湯口純, 都築葵, 小熊祐子、身体活動・運動分野のロジックモデルとアクションプランの例-日常生活における歩数の増加、日本健康教育学会誌、32巻S75-S84(2024)
 - 菊池宏幸, 清野諭, 野藤悠, 植田拓也, 井上茂、身体活動・運動分野のロジックモデルとアクションプランの例 運動習慣者割合の増加、日本健康教育学会誌、32巻S85-S93(2024)
 - 鎌田真光 都築葵、北湯口純、安部孝文、身体活動推進普及ガイド、<https://repository.dl.itc.u-tokyo.ac.jp/records/2010644>

謝辞

- ロジックモデル・アクションプランの作成は、厚生労働行政推進調査事業費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)「次期健康づくり運動プラン作成と推進に向けた研究」(R4-R6)「健康日本21(第三次)の推進及び進捗評価のための研究」(R7-8)(研究代表者:辻一郎、分担研究者:井上茂)、および日本健康教育学会環境づくり研究会の活動として実施した
- 作成にあたり多くの方よりご意見を頂戴しました。
 - 北湯口純、鎌田真光、安部孝文、雲南市及び身体教育医学研究所うんなんに関連する方々
 - 安達栄(安全衛生技術試験協会)
 - 伊香賀俊治(慶應義塾大学)
 - 岡田真平(身体教育医学研究所)
 - 甲斐裕子(明治安田厚生事業団体力医学研究所)
 - 菊池宏幸(東京医科大学)
 - 城所哲宏(日本体育大学)
 - 喜屋武亨(琉球大学)
 - 香村恵介(名城大学)
 - 澤田亨(早稲田大学)、厚生労働科学澤田班(22FA2001)の先生方
 - 陣内裕成(日本医科大学)
 - 鈴木宏哉(順天堂大学)
 - 清野諭(東京都健康長寿医療センター研究所)
 - 谷口守(筑波大学)
 - 津下一代(女子栄養大学)
 - 中谷友樹(東北大学)
 - 長阪裕子(筑波大学)
 - 長嶺由衣子(東京医科歯科大学)
 - 西村正大(奈良市立都祁診療所)
 - 埴淵知哉(京都大学)
 - 樋野公宏(東京大学)
 - 福島教照(東京医科大学)
 - 福田洋(順天堂大学)
 - 吉見逸郎(国立感染症研究所)

(敬称略)

内容

- 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023
- ツールの紹介
 - 歩数アップのポイント
 - 運動習慣確立のポイント
 - アクティブガイド
- まとめ